

پیماریں لاء رام پاڻ نسخا

# صلاح صحت جي



ڊاڪٽر رام چٽاڻي

صلا ح صحت جي

بیمارین لاءِ رام ٻاٺ نسخا

جنوري ۲۰۰۷

چاپو : پهريون

قيمت : ۳۰ روپيا

Printed By :

**HANDSOME ART PRINTERS**

119, Press Bazar, Opp. Paramount Cinema

Uhasnagar - 421 003.

ليکڪ ۽ شايع ڪندڙ :

ڊاڪٽر رام ڀڳوانداس چٽاڻي

برڪا آپارٽمينٽ، فلٽ نمبر ۲، سيڪشن - ۲۸،

اُلهاسنگر - ۲. فون : (گهر) 2581598

Mob. : 9850501899 / 9322616125

# واقفيت

هن ڪتاب ”صلاح صحت جي“ جو رچڻا ڊاڪٽر رام ڀڳوانداس چٽاڻي ۵ سالن کان نئچروپٿي، آڪيوپريشر، سوزوڪ جي پريڪٽس پيو ڪندو آيو آهي. گذريل ساڍي ٽن سالن کان هي آڪيوپنچر پڻ سڪي ڪافي ماهر ٿا حاصل ڪئي آهي ۽ ڪيترائي ٿوري ئي عرصي ۾ اڌرنگ جا ڪيس چٽايا آهن.

پيشي کان تہ رام Sr. Technician جي حيصيت ۾ Blue Star جي ڪمپنيءَ ۾ Air-Conditioning & Refrigerator جي ڊپارٽمينٽ ۾ نوڪري ڪندو هو. پر هن جي من ۾ آند مانڊ هوندي هئي تہ جهڙيءَ طرح هو مٿين مشينن جي عضون کان واقف آهي اهڙيءَ طرح انساني شير جي انگن کان بہ واقف ٿي بيمار شيرين جا وڪار دور ڪري سگهان. سندس اها اڃا زور پڪڙيندي ويئي ۽ هن نوڪري ڇڏي پنهنجي جيوڪا لاءِ اُلهاسنگر ۾ دڪان کوليو ۽ ساڳئي ئي وقت سوامي شانتِي پرڪاش پراڪرٽڪ چڪتسا ۽ يوگ ڪيندر، اُلهاسنگر - ۵ ۾ اچي جڙيو. هن هڪ سال جو نئچروپٿي ڪورس - آڪيوپريشر - سوزوڪ سڪيو. مٿين سنسٽا جي فري ڪئمپن ۾ پنهنجو يوگدان ڏيئي ڪري چڱي ماهر ٿا حاصل ڪئي. بمبئيءَ جي مشهور آڪيوپنچرسٽ جي سمپرڪ اچي ان کان Acupuncture جو وڳيان حاصل ڪري آيو ۽ پڻ ڪورس ڪيو. اڄ هو ڪافي ڪيس کڻي ڪري ڪامياب ڊاڪٽر آهي.

هن مٿيون ڪتاب پنهنجي آزمودي سان لکيو آهي جنهن ۾ ڪافي نسخا لکيا اٿائين. مان سمجهان ٿو تہ پاڻڪن کي ڪافي ان ۾ لاپ ٿيندو ۽ صحت سڌارڻ لاءِ ڊاڪٽر ڏي نہ وڃڻو پوندو. مان سندس کي شپ اڃائون ڏيان ٿو، شل هو ڪامياب ٿيندو رهي.

**دولت رام ڪ. چانڊواڻي**

وائيس پريزيڊنٽ

سوامي شانتِي پرڪاش پراڪرٽڪ چڪتسا

۽ يوگ ڪيندر (Regd. Trust)

ديوي سوپ ورڪس جي پيرسان، اُلهاسنگر - ۵.

# سڪ ۽ شرڏا پري پوتر ياد ۾

”وڃڙيا آهيو پر وسريا اصل کين آهيو“

ياد اوهان اڄ به آهيو جو آهي اوهانجي  
ياد ۽ آشيرواد جو سهارو

اسانجو پوڄنيہ پتا صاحب سر ڳواسي  
ڊاڪٽر ڀڳوانداس چٽاڻي (ND) تاريخ  
۲۰۰۶-۲-۱۲ تي هن فاني دنيا جو سنساري  
سفر پورو ڪري هميشه لاءِ ڀرپو پرماتما جي  
گود وڃي وسائي. سندس پيار ڀريو ورتاءُ،  
مشڪندڙ چهرو، نه وسرندڙ کلمڪ سپاءُ، اڄ  
به سندس ياد تازي ڪرائي ٿو. جيڪي نه



اسان کان وسريو آهي ۽ نه وسرندو. پرماتما سندس آتما کي شانتي  
بگشيندا ۽ پنهنجن چرڻن ۾ جوڳي جاءِ ڏيندا. ايشور در پرارٿنا آهي ته  
سندس آسپس ۽ پيار ڀريو هٿڙو، سندس ڪٽنب ڀريوار مٿان هميشه  
دائم قائم رهندو. اسين سندس ڏيکاريل راهه تي هلي ڪري پنهنجو  
جيون سڦلو ڪريون، اِهاڻي ايشور در پرارٿنا ڪندي سندس چرڻن ۾  
اسين پنهنجو سڙ جهڪايون ٿا شل پرماتما اسانجي اِها پرارٿنا قبول  
ڪري.

- : پل پل ياد ڪندڙ : -

ايشوري (ڌرمپتني)، گوپيچند (ڀاءُ)، جڻپال ۽ جڙاج (ڀائٽيا)

سپاٽر : شام لال، ڊاڪٽر رام، شميولال

ڀوٽا : پريم، منوج، آنند

چٽاڻي برادري ۽ ڪٽنب ڀريوار

# ليڪ وٽان

اڄ جي تناو واري ڳڻهه ۾ انسان بيماريءَ جو گهر بڻجي پيو آهي. هر ڪنهن کي ڪجهه نه ڪجهه تناو آهي ۽ غلط ڪاڌي ڪاڻڻ جي ڪري پڻ ڪيتريون ئي بيماريون شريڙ کي لڳن ٿيون. هن ميانگائيءَ جي ڳڻهه ۾ ڪيترن ماڻهن لاءِ منهنجيون دوائون ۽ ڊاڪٽري علاج پڻ وس کان ٻاهر ٿيندو وڃي ٿو.

اُن کي ڏيان ۾ رڪي مون سوچيو ته چون اهڙا گهرو علاج لکجن جيڪي سڙهي نموني گهر ۾ آسپاس ملي سگهن.

گهڻن ڪتابن جو اڏيا ۽ گهڻو ڪن آزمودگار حڪيمن کان صلاح پڻ ورتي. منهنجا پٽ سرگواسي پڻ نيجروپٽيءَ جا قابل ڊاڪٽر هئا، اُنهن به ڪافي ڪجهه آزمودو ڏنو.

سوامي شانتِي پرڪاش يوگ ڪيندر وارن سان جڙيل عئل جي ڪري يوگيراج دادا دؤلٽرام، ڊاڪٽر ايشور پاتيا ۽ ڊاڪٽر تاراچند واڌواڻيءَ مان به تمام گهڻو آزمودو پاتو.

سوامي شانتِي پرڪاش مانو سيوا سمنڊيءَ جي ميمبرن شري منوهر راجپال ۽ پورٽڊاس قلاواڻيءَ سان گڏ ڪيترن هنڌ سنڌو ۽ ڪشمير ۾ قدرتي علاج جي فري ڪئمپس ۾ سيوا جو آزمودو پڻ ڪيو.

ڪتاب ڇپائڻ ۾ مونکي شري نريش درگاڻي ۽ شري دليپ درگاڻي (هئنڊسمر آرٽ) اُلهاسنڱر - ڪافي مدد ڪئي. اُنهن پنهنجو قيمتي وقت ڪڍي مونکي ڪافي سهيوگ ڏنو اُن لاءِ مان اُنهن جو تهڊل شڪر گذار آهيان.

آنيل، انڊيا پريس پڻ ڏي. ٽي. پي. ۽ ڪافي سهيوگ ڏنو. شري هريرام چوٽاڻي جنهن ڪتاب کي سهڻي نموني، سينگاري ٺاهڻ ۾ مدد ڪئي. پنهنجو قيمتي وقت ڏنو، اُن جو به شڪر گذار آهيان.

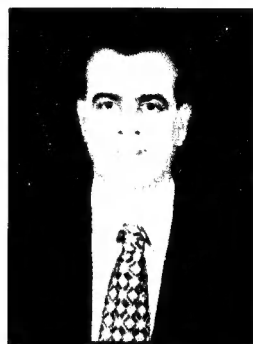
'صلاح صحت جي' ۾ ڏنل نسخا پڙهيل، ٻڌل ۽ آزمائيل آهن. نسخو آزمائڻ کان اڳ پنهنجي ڊاڪٽر جي صلاح ضرور وٺو جو هر ڪنهن جي سرير جي پرڪرتي الڳ الڳ آهي.

اڄ هنن سهيوگي ساٿين جي ڪري هڪ سئو ۽ سهڻو پستڪ 'صلاح صحت جي' توهان جي اڳيان پيش آهي.

سيوا ۾ : ڊاڪٽر رام چٽاڻي

## قدرتي علاج هڪ ڪرشمو

انسان بيمار ڇو ٿو ٿئي؟ اُن جو ڪارڻ آهي غير قدرتي نموني هلڻ، هو قدرت کان پري هليو ويو آهي.



جانور ۽ پکي بنا دوائن ۽ بنا ڊاڪٽرن جي رهي سگهن ٿا ڇاڪاڻ ته اُهي قدرت جي نيمن جو پالن ڪن ٿا. بيماريءَ جي حالت ۾ اُهي هڪدم کاڌو کائڻ بند ڪندا آهن. فقط هوا، پاڻي، اُس جو

سيڪ ۽ مٽي ۽ مٿان ويهي پنهنجو علاج ڪندا آهن.

ان طرح انسان به بيماريءَ ۾ کاڌو بند ڪري آرام ڪري قدرتي نيمن تي هلي ته جلد ئيڪ ٿي ويندو.

غير قدرتي کاڌو ماس، مٺو، لوڻ، سٺپ، نشيدار شيون، وڌيڪ رڌل پڪل کاڌو، مصالح، مرچ بند ڪري فقط مؤسمر واري تازي ميوي ۽ ڪڇين سبزين جي خوراڪ ڪري ئيڪ ٿي سگهندو آهي. پاڻ کي بلڪل تندرست رکي سگهندو آهي. شڌ کاڌو، شپ سوچيو ۽ نيڪ وهنوار ڪريو. سواد ٿي صحت جو دشمن آهي.

کاڌو فقط سواد لاءِ نه پر صحت لاءِ کاڌو. چنتائن، نراشا، ڊپ ۽ مانسڪ تناءِ کان بچو. انڪري بيمارين جي دڪن کان ۽ دوائن جي غلامي يا آپريشن کان بچڻ لاءِ قدرتي نيمن تي هلو. پرهيز رکو. اُپواس رکو. ڪثرت ڪريو، پنڌ ڪريو. دوا وٺڻ کان پرهيز ڪرڻ بهتر آهي.

# به اکر

پيارا پاء ڊاڪٽر رام چٽاڻي،

اُميد ته خوش بهار هوندا. ڄاڻ پئي ته توهان آڄ جي  
ڏکڻي ٽائيم ۾ صحت لاءِ جنٽا جي پلائيءَ لاءِ سهڻو قدم کڻي  
رهيا آهيو، جن قدرتي علاج جو جنٽا فائدو وٺي شفايافي پائي  
سگهي. توهان جو پستڪ ”صلاح صحت جي“ اُميد ته  
جلد شايع ٿيندو. قدرتي علاج جو توهان وٽ خبر موجب يڪٽڪ  
اڏرنگه جو علاج آهي ۽ اُن ۾ ماهر آهيو، قدرت جو ڪرشمو  
آهي جو جيو جانور جنٽو قدرت جي ڪرشمي سان نڪ ٺاڪ ٿا  
رهن ته انسان ڇو ڪونه؟ نيمر ٿيم سان حلڻ سان قدرتي علاج  
هڪ ناياب ڪارنامو آهي، اُميد ته توهان جنٽا جي سڀوا هميشه  
ڪندا رهندا ۽ جس ڪندا رهندا.  
ڏنيو اد.

توهان جو پنهنجو،

ڊاڪٽر سڀاش (سوني) اُداسي باوا

(اڳوڻو نگرسيوڪ)

سندونگر - ۲۲۱۰۰۴.

## فهرست

|    |                            |    |                       |
|----|----------------------------|----|-----------------------|
| ۲۴ | (۲۰) سائي                  | ۱  | (۱) وار               |
| ۲۵ | (۲۱) هاء (وڌيڪ) بلد پريشر  | ۲  | (۲) چمڙي              |
| ۲۷ | (۲۲) لو (گهٽ) بلد پريشر    | ۵  | (۳) چاپاڪو            |
| ۲۸ | (۲۲) ڊائٽيز                | ۶  | (۴) موهيڙا            |
| ۲۹ | (۲۲) جيرو                  | ۷  | (۵) نسون، دماغ        |
|    | آلسر                       | ۸  | (۶) مٿي جو سؤر        |
| ۳۰ | (۲۵) ٿري                   | ۹  | (۷) ننڊ               |
|    | الرجي                      | ۱۰ | (۸) آڪيون             |
| ۳۱ | (۲۶) قبضي                  | ۱۱ | (۹) ڪن                |
| ۳۲ | (۲۷) دست                   | ۱۲ | (۱۰) نڪ               |
|    | گئس                        | ۱۳ | (۱۱) نڪيسر            |
| ۳۳ | (۲۸) ساپا                  | ۱۵ | (۱۲) ڏند              |
|    | بڪ نه لڳڻ                  | ۱۶ | (۱۳) وات              |
|    | روٽيءَ کانپوءِ ڪاڪوس       | ۱۷ | (۱۴) گلو              |
|    | جو خيال                    | ۱۹ | (۱۵) ڪنگھ، زڪام، بلغم |
| ۳۴ | (۲۹) موڪا                  | ۲۰ | (۱۶) آئسڊٽي           |
| ۳۵ | (۳۰) پيشاب                 | ۲۱ | (۱۷) آلتِي، هڇڪي      |
| ۳۷ | (۳۱) ٻارن جو بستري ۾ پيشاب | ۲۲ | (۱۸) سهڪو             |
|    | Prostate Gland             | ۲۳ | (۱۹) دل               |



## فهرست

|    |                      |    |                          |
|----|----------------------|----|--------------------------|
| ۴۷ | (۴۱) آڌرنگه          | ۳۸ | (۲۲) گڊنيءَ جي پٿري      |
| ۵۰ | (۴۲) منهن جو آڌرنگه  |    | گڊنيءَ جو سُر            |
| ۵۱ | (۴۳) ڪُن روڳه جو سُر | ۳۹ | (۲۳) سُپن دوش            |
| ۵۲ | (۴۴) سُر ڪوئي به     |    | سوچ                      |
| ۵۵ | (۴۵) مالش جو تيل     | ۴۰ | (۲۴) پيرن جي جلن         |
|    | ليپ                  |    | پير ۾ گوکرو              |
| ۵۷ | (۴۶) Sex، ٽي بي،     | ۴۱ | (۲۵) هاڻي پير            |
|    | Aids، ڪئنسر          | ۴۲ | (۲۶) زخمر                |
| ۵۸ | (۴۷) سُوڄوڪ          |    | زهر                      |
| ۵۹ | (۴۸) آڪيُوپنچر       | ۴۳ | (۲۷) وزن وڌائڻ لاءِ      |
| ۶۱ | (۴۹) ڪن ٽٽراپي       | ۴۴ | (۲۸) وزن گهٽائڻ لاءِ     |
| ۶۲ | (۵۰) ريڪي            | ۴۵ | (۲۹) زنانئون تڪليفون     |
| ۶۳ | (۵۱) هيپوٽائيز       |    | ٻار کي ٿڄ لاءِ           |
| ۶۵ | (۵۲) واسٽو شاسٽر     | ۴۶ | (۳۰) تندرست ٻار ٿيڻ لاءِ |
|    |                      |    | نشو وڌائڻ لاءِ           |

ڊاڪٽر رام چٽاڻيءَ جو ٻيو ڪتاب

باڊي بئلس ٽٽراپي



(۱) ۱۰۰ گرام کوپروء ۵ گرام پیمسیني کافور. کوپري کي باهه تي نهسوسرو گرم ڪري اُن ۾ ۵ گرام کافور وجهو. کافور ڳري ويندو. تيل تيار.

۲ حصا تيل ۽ هڪ حصو ليمي جي رس ملائي، رات جو سمهڻ مهل مٿي ۾ هڻي هٿن جي آڱرين سان خوب مالش ڪجي. صبح جو سڪل آنولن جي پاڻوڊر ۾ ٿورو پاڻي يا ليمو وجهي پيسٽ ٺاهي سنان کان ڪلاڪ اڳهه مٿي تي ليپ ڪري پوءِ نرم گرم پاڻي ۽ ۾ ليمي جي رس وجهي وار ڏوئي ڇڏجن. وار سڪڻ کانپوءِ مٿيون تيل وارن ۾ هڻجي. هن ڪرڻ سان وارن مان ڊنڊرڻ نڪري ويندو ۽ وار چڻچڻ بند ٿي ويندا. وار ڪارا ۽ لمبا ٿيندا. مهينو کن لاڳيتو ڪري، پوءِ هفتي ۾ هڪ دفعو ڪجي.

(۲) هٿن جي نهن کي پاڻ ۾ گسائڻ سان به وار چڻچڻ بند ٿيندا ۽ نوان وار پڻ ايندا.

(۳) وجر آسن ۾ ويهي وارن ۾ ڦٽوڻو هڻجي.

(۴) شيرش آسن يا سروانگه آسن ڪجي.

(۵) ڀرنگراج تيل واپريجي.

(۶) رات جو سمهڻ مهل ۱ چمچو آنولا چورڻ وٺجي.

ڊئنڊرف لاءِ : سهاڳو ! چمچ، کوپرو ! چمچ، نم جي رس ! چمچ،  
 ۲ چمچا ڏهي پاڻي ملائي وارن ۾ هڻي ڪلاڪ کانپوءِ نهسوسري پاڻيءَ سان  
 سنان ڪجي. ٿوري ڏهي ڪٽوري ۾ کڻي ۲ گرام (۱ چمچو) ڪارا مرچ ملائي  
 وارن ۾ هڻجي. وار آڌ ڪلاڪ کانپوءِ ڌوئي ڇڏجن. هفتي ۾ هڪ دفعو ڪجي.  
 مصري، ڪارا مرچ، آنولا ۽ ڀرنگه راج سڀ هم وزن پائوڊر ڪري ۶  
 گرام کير سان صبح جو وٺجن.

آنولا تيل : آنولا ساوا ڪلو، ترن جو تيل پاڻ، ڪلو گانءِ جو کير ٿيئي  
 شيون لوھ جي ڪڙاهيءَ ۾ گرم ڪريو. جڏهن صرف تيل وڃي بچي، اُن کي  
 ڇاڻي ڪانچ جي بوتل ۾ رکو. ڏينهن ۾ ٻه دفعا هن تيل سان مالش ڪريو.  
 وار گرم ٿيڻ، نجلو : جمال گهوٽي جا ٻج، ليمي جي رس : تازو چونو  
 ملائي ليپ تيار ڪري وارن ۾ جتي وار گرم ٿي ويا هجن لڳائجي. اُن جڳهه  
 تي چالو پئجي سگهندو آهي. چالو صاف ڪرڻ کانپوءِ نوان وار ايندا. دوا  
 پنجن ڏينهن ۾ هڪ دفعو هڻڻ جي ضرورت آهي.  
 آنولا چورڻ ۾ ليمي جي رس وجهي پيسٽ ٺاهي، وارن ۾ هڻي، ڪجهه  
 وقت کانپوءِ نهسوسري پاڻيءَ سان وار ڌوئي ڇڏجن.

## چمڙي

- (۱) پاڻيءَ ۾ ليمي جي رس وجهي سنان ڪجي.
- (۲) ۴ گرام چرايتو ۽ ۴ گرام ڪڻڪي رات جو آڏ پاءُ پاڻيءَ ۾ پسائي صبح جو ڇاڻي پيئجي. وري اُن ۾ آڏ پاءُ پاڻي وجهي ٻئي ڏينهن پيئجي. اهڙيءَ طرح هڪ ڊوز چار ڏينهن واپرائجي.
- (۳) ۱۰۰ گرام کوپري کي گرم ڪري اُن ۾ ۵ گرام پيمسيني ڪافور وجهجي. ڪافور ٻري ويندو، چمڙيءَ تي لڳائڻ لاءِ هڪ بهترين تيل تيار.
- (۴) صونف ۽ مصري هم وزن ملائي، ڪڻي، ڪانچ جي برنيءَ ۾ رکجن. روڻيءَ کان پوءِ ٻه چمچا (۱۰ گرام) کائبا ته خون صاف ٿيندو ۽ چمڙيءَ جي بيماري نه ٿيندي.
- (۵) ترقلا چورڻ ۴ گرام رات جو سمهڻ مهل وٺجي.
- (۶) هميشه پيٽ صاف رکڻ لاءِ اڻنڀا وٺجي.
- (۷) آئلويروا جيل لڳائڻ ۽ آئلويروا جوس پيئڻ پڻ سنو آهي. هي سڀ ڪرڻ سان چمڙيءَ جي بيماريءَ ۾ بلڪل فائدو پئجي ويندو.
- (۸) لوڻ بند ڪجي.

### چمڙيءَ جي سونه :

- (۱) بيسڻ ۾ ڏهي ملائي اُن ۾ ۳ بوندون ماکي وجهي منهن تي مهڻجي.
- ڏهن منٽن کانپوءِ منهن ڌوئي ڇڏجي.
- (۲) چوني جي پاڻيءَ ۾ تيل ملائي هڻجي.
- (۳) رکيل پيشاب هڻجي.

(۲) ۷ نم جا پتا، ۴ کارا مرچ ٿوري پاڻي ۽ ۵ گهوٽي نيران پيئجي.

(۵) جهنڊو ڪمپنيءَ جي آروڙيه ورڌني گوريون ۲ صبح ۽ ۲ رات جو مانيءَ کانپوءِ وٺجن.

(۶) وٽڏينات ڪمپنيءَ جو مريچاڊي تيل چمڙيءَ تي لڳائجي.

(۷) کاڊيراڊي وٽي يا ڪٿڻور گنگل جون ٻه گوريون صبح ۽ رات جو مانيءَ کانپوءِ وٺجن ۽ مهانجشنادي ڪاڙهو ۲ ڇمچا اوتري ٿي پاڻيءَ ۾ وجهي پيئجي.

(۸) ۵۰ گرام قلمي شورو کٽي ۲۵ گرام گاسليٽ ۾ پيسٽ ٺاهجي. ڦٽڪيءَ جي پاڻيءَ سان چمڙي صاف ڪري مٿان ليمي جي رس لڳائجي. ۱۵ منٽن کانپوءِ قلمي شوري واري پيسٽ لڳائجي.

ایگزیمہ ۱۱ نوان پیل جا پتا روز کائجی ۷ ڈینھن.

تیل ھڻڻ لاءِ : تِرَن جو تیل ڪلو ■ پاڻ ڪَنير جي جَرّ جي چال ساڙجي .

कनेर के जड़ की छाल तेल चाँदी बोटल में पुरी, अहो तेल हटजी.

ايگزيما : نرم ڪيلي ۾ ليمي جي رس وجهي ملهڻ تيار ڪري. چمڙيءَ تي هڻجي. گنجي (نوڙهي) تي به فائدو ڪندي.

(۹) اُپواس : صبح جو ۶ بجي ليمو، ماکي، پاڻي ٿيئي گڏي پيئجن.

صبح جو ۹ بجي گجرن جي رس پيئجي.

منجهند جو ۱۲ بجي پاڻ موسمي يا نارنگي جي رس پيئجي.

شام جو ۷ بجي پاڻ موسمبي يا نارنگي جي رس پيئجي.

رات جو ۸ بجي وري ليمو، ماڪي، پاڻي ورتائجي.

رت وڌائڻ لاءِ : صوف، آنڱور، بيت، ٽماٽا، مٿس، نارنگي، آلو بخارا،  
ڪيلا، پالڪ.

رت جي شدي : ليمو، گجر، ٽماٽو، پن گوڻي، بيت ۽ صوفن جي رس استعمال ڪريو.

# چاپاڪو

- (۱) هيڊ، تيل ۽ لونڻ ۾ ماڪي وجهي هڻجي، مٿان گرم ڪپڙو ويڙهي ويهجي.
- (۲) ڪارا مرچ آڌ گرام ۽ آڌ گرام مٺي سوڍا ڏينهن ۾ ۲ دفعا پاڻي ۽ سان ونجي.
- (۳) ٻڙ ۽ جان ۲-۲ گرام پاڻي ۽ سان ونجن، ڏينهن ۾ ۲ دفعا (هفتو کن وٺي)
- (۴) ڪئشور گڻل ۳ گوريون ڏينهن ۾ ۲ دفعا ونجي. مٿان ڪديرادي آرشت ڪاڙهو ماني ڪاٺ کان آڌ منو ڪلاڪ پوءِ ۲ وڏا چمچا، ۲ وڏا چمچا پاڻي ۽ ۾ ملائي پيئجي. (Ayurvedic)

ڏي :

- (۱) شريڪنڊ (لاڇي يا ڪيسر وارو) رات جو ٻڙي سمهجي. صبح جو لاهي نالي ۾ ڦٽو ڪجي.

سفيد داغ ۽ چٽي :

- (۱) ميت ۾ ڪارن مرچن جو پاڻوڊر ۽ ليمي جي رس ملائي سفيد داغن تي لڳائجي ته فائدو ٿيندو.

- (۲) نم جا ۱۱ اک جا تازا پن ۱۱ نموريون هم وزن گهوٽي، ليپ ٺاهي صبح ۽ شام لڳائڻ سان سفيد داغ لهي ويندا.

رات جو ترڦلا چورڻ جو چمچو ۵ گرام وٺي.

- پرهيز : ڪير، چانور، ڪيلو، ڏهي ۽ آچيون شيون ۱۱ ڪٽيون شيون ۽ ٻاڙها مرچ نه کائجن.

# موهينڙا

(۱) موهينڙن کان چوٽڪاري لاءِ هڪ برتن ۾ ٿورو پاڻي وجهي ٻاڦ تيار ڪجي ۽ اُڪيون ٻوٽي برتن جو ڍڪڻ کولي، جهري تي ٻاڦ جو سيڪ ٻن ٽن منٽن لاءِ ڏيڻ بعد ٿڌي آلي ٽوال سان منهن اُگهي صاف ڪجي. ٻاڦ لڳڻ سان چمڙيءَ جا سوراخ کلندا ۽ پگهر ذريعي صفائي به ٿيندي.

(۲) رواجي سنان کان هڪ ڪلاڪ اڳ ليمي جي رس مٺ ۾ ملائي منهن تي هڻجي ۽ سنان وقت ڏوٽي صاف ڪجي.

کاڌو : پٽائي گجرون، ٻاڙها ٽماٽا ۽ ڪچو بصر، ونگي، پن گوبي، ڪاڪري، سلاد جا پن ۽ موري پنن سميت کائجي. تازا ميوا به استعمال ڪرڻ گهرجن. پرهيز : ڪٽائڻ، لوڻ، گرم مصالحا، تريل شيون، دير هضم کاڌو، ماس-مئڊي مان ٺهيل شيون، چانهه، ڪافي ۽ نشيدار شين کان پرهيز ڪجي.

## ”سهڻو ٿيڻ لاءِ“

(۱) ناريل جي پاڻيءَ سان چهره صاف ڪجي.

(۲) ليمي جي رس جهري تي مهٽي. آڌ ڪلاڪ کانپوءِ منهن پاڻيءَ سان ڏوٽي ڇڏجي.

(۳) صبح شام ٽماٽي جي رس پيئجي.

# نسون، دماغ

(۱) باداميون، صونف ۽ مصري هم وزن ڪٽي چورڻ ڪري ڪاڇ جي بوتل

۾ رکجي. رات جو ۲ وڏا ڇمچا کائي کير پيئجي. ٻارن لاءِ هڪ ڇمچو

(۲ ڪلاڪ پاڻي نه پيئجي)

(۲) نيران ۲ صوف کائجن.

(۲) صونف ۽ مصري هم وزن ڪٽي چورڻ ٺاهي، روئيءَ کان پوءِ ۲ وڏا ڇمچا وٺجن.

(۲) ۷ باداميون ڪاڇ جي گلاس ۾ پسائي رکجن. صبح جو کون لاهي

چٻاڙي مٿان کير پيئجي. ٽڌ ۾ ۵ ڪارا مرچ وجهي ۲ ٽهڪ ڏياري ان ۾ هڪ

ڇمچو سڄو گيهه ملائي پيئجي.

(۵) شڪر پشپي جو ننڍو ڇمچو کير سان نيران (گرمي ۾ سنو آهي)

(۶) ڇڊ بندو تيل (آيرويدڪ) جا ۲-۲ ڦراند ۾ وجهجن. ڏينهن ۾ ٻه دفعا.

(۷) مهالڪشي ولاس رس هڪ هڪ ڪوري ماکيءَ جي ڇمچي سان ڏينهن ۾

۲ دفعا وٺجي.

(۸) برهمي، شڪر پشپي، اشوگندا ۽ باداميون سيئي گڏي ڪٽي چورڻ ڪري،

۱ ڇمچ کير سان وٺجي.



## مٽي جو سور Migrin

- (۱) نڪ ۾ ڇڊ بندو تيل وجهجي ۲-۳ ڦرا.
- (۲) چپ ٻاهر چڪي آڱر ۽ آڱوٺي سان دبائجي. ۲ منٽ.
- (۳) وجر آسٽ ۾ ويهي وارن ۾ ڪنگهي ڪجي.
- (۴) سهاڳو ۽ مٺي ڪاٺي هر وزن ملائي چورٺ ڪري، ۱ گرام ڏينهن ۾ ۲ دفعا پاڻيءَ سان ونجي.
- (۵) ڳڙ جو حلو، سڇي گيهه ۾ تيار ڪيل، اُن ۾ چڻي جيترو پيمسني ڪافور ملائي، رات جو ساڍي ٽي بجي کائجي. ڏيڍ ڪلاڪ ڪمبل پائي سمهي پئجي. مٽي جو سور گرم ٿي ويندو.
- (۶) نڪ تي، گلي تي، ڇاتي تي ۽ پٺي تي سنجهيوني يا وڪس هڻي ڪمبل پائي سمهي پئجي. پسينو ايندو، مٽي جو سور لهي ويندو.
- (۷) ۵-۵ ڦرا بادام روغن نيراني ۽ رات جو سمهڻ مهل نڪ ۾ وجهجي.
- (۸) آسر (صبح) جو گرم جليبي کائي مٿان گرم کير پيئجي. گرم کير ۾ ۲ چمچا سڇو گيهه وجهي پيئجي، پوءِ سمهي پئجي.
- (۹) نوشادر ۱۱ چُونو ملائي شيشي ۾ رکي. اهو سنگهجي.

مٽي جي سور کان هميشه جي لاءِ چوٽڪارو پاڻ لاءِ :

- (۱) ڳڙ جو حلو، سڇي گيهه ۾ تيار ڪيل، اُن ۾ چڻي جيترو پيمسني ڪافور ملائي، رات جو ساڍي ٽي بجي کائجي. ڏيڍ ڪلاڪ ڪمبل پائي سمهي پئجي. مٽي جو سور گرم ٿي ويندو.
- (۲) آسر (صبح) جو گرم جليبي کائي مٿان گرم کير پيئجي. گرم کير ۾ ۲ چمچا سڇو گيهه وجهي پيئجي، پوءِ سمهي پئجي.



(۱) مٽو ڏکڻ يا اوڀر طرف ڪري سمهجي.

(۲) پيرن جي تيرين کي تيل سان مالش ڪجي.

(۳) ڏن ۾ تيل وجهي مٿان ڪپهه رکي ٽيپ هڻي ڇڏجي.

(۴) ڪن جي پٺيان تيل جي مالش ڪري، ڪتاب پڙهڻ سان نند ايندي.

(۵) آشوگنڌا چورڻ آڌ ڇمچو گرم پاڻيءَ سان رات جو وٺجي.

(۶) آنولا ۱۰۰ گرام، صونف ۱۰۰ گرام، ڏاڏا ۱۰۰ گرام، مصري ۲۰۰ گرام

۽ لوڻ ڪارو ۳۰ گرام. سڀني جو پاڻوڊر ڪري گڏي شيشي جي برنيءَ ۾ رکجي. پنج گرام پاڻيءَ سان رات جو وٺجن.

(۷) ۱ ڇمچو ڪوڙو تيل ۱۰ منٽ وات ۾ جهلي گرڙيون ڪجن ۽ ڇپاڙجي،

پوءِ اهو ٿڪي وات ڇڻيءَ طرح گرم پاڻيءَ سان صاف ڪجي. ڪجهه ڏينهن

کان پوءِ هفتي ۾ ۱ يا ۲ دفعا ڪجي. تيل ڇپاڙڻ مهل ٿلي آندر نه وڃڻ

ڏجي. صبح ۽ شام ۲ دفعا ڪري سگهو ٿا.

# اَڪيون

- (۱) گجرن جو رس آڌ پاڻ نيراني ۽ شام جو پيئجي.
- (۲) نيراني اکين ۾ پنهنجي ٿڪ کانچ جي سرائي ۽ سان پائجي.
- (۳) باداميون، صونف ۽ مصري هر وزن کتي چورڻ ڪري کانچ جي بوتل ۾ رکجي. رات جو ۲ وڏا چمچا کائي کير پيئجي. ٻارن لاءِ هڪ چمچو (۲ ڪلاڪ پاڻي نه پيئجي)
- (۴) وات ۾ پاڻي جهلي اکين تي ٿڌي پاڻي ۽ جا چنڊا هڻجن. پوءِ وات وارو جهليل پاڻي ٻاهر ڦٽو ڪجي.
- (۵) شام جو هڪ چمچو ٿڪند کائجي. (ڊائٽيز وارو نه کائي)
- (۶) پاڻي ۽ ۾ ليمي جي رس جون بوندون وجهي اُن پاڻي سان اکيون صاف ڪجن.
- (۷) اکين جي ڪثرت ڪجي. اکيون گول ڦيرائي، ساڄي ڏسي، کاٻي ڏسي، هيٺ، مٿي، اڳيان ڏسي، پري ڏسجي.
- (۸) شيرش آسن ۽ سروانگه آسن ڪجي.
- (۹) مصري، صونف ۽ ڏاڏا هر وزن کتي چورڻ ٺاهي رات جو ۵ گرام روئي ۽ کانپوءِ پاڻي سان وٺجن.
- (۱۰) سنان کان ۵ منٽ اڳ پيرن جي آڱوٺي ۽ ترين تي تيل جي مالش ڪجي.
- (۱۱) تازو گانءِ جو موٽر اُن تهه ڪپڙي ۾ ڇاڻي. ۲ ڦڙا اکين ۾ وجهڻ سان موتيو پاڻي پڻ بنا آپريشن لهي ويندو.
- (۱۲) ترڦلنجن (کوجا ڪمپني) هڪ-هڪ ڦڙو اکين ۾ پائجي.
- هيءَ ڪريا ۲۰ سالن کان گهٽ عمر وارا نه ڪن.
- اکين مان پاڻي وهڻ = سني مصري ۱۰۰ گرام ۽ ۲۵۰ گرام ٿوٽا، تمام سنهو پيسي اکين ۾ ۳-۳ سريون پائجن.



(۱) گجرن جي رس آڌ پاڻ صبح (نيراني) ۽ شام جو ڪانچ جي گلاس ۾ پيئجي.

(۲) آڇي بصر جي رس ڪوسي ڪري ڪن ۾ وجهجي.

(۳) ۱ لونگ روئيءَ کان پوءِ ڪائجي.

(۴) ڏونگهي ڪائجي.

(۵) ۲ ڪارا مرچ ۱ چمچ ماکيءَ ۾ وجهي چٽجن.

(۶) مٺي سوڍا جي چٽي ڪن ۾ وجهي مٿان ليمي جي رس (چٽيل) جا ڦرا وجهجن ته سڄو ڪچرو ٻاهر نڪري ويندو. ڪن صاف ڪرڻ لاءِ تمام سٺو نسخو آهي.

(۷) ۲ گرام ڦٽڪي ۽ ۲ گڙيون ٿوم، ۲۵ گرام بادام روغن جي تيل ۾ ٽهڪائي، ڇاڻي رکجي. ۲ ڦڙا گرم ڪري وجهڻ سان ٻوڙا ٽپ دور ٿي ويندي.

(۸) ۵ گرام ڦٽڪي، ۱۰ گرام قلمي شورو ۽ آڍائي گرام نوشادر، ٽنهي کي ملائي پاڻوڊر ڪجي ۱۰۰ گرام ڪوڙي تيل ۾ ٽهڪائجي. ڦٽڪيءَ جي پاڻيءَ سان ڪن صاف ڪري. ۲ ڦڙا ڪن ۾ وجهبو ته ٻوڙا ٽپ دور ٿي ويندي.

(۹) جل نيتي ڪجي.

(۱۰) مٺي ڪاٺي ۽ شهاڳو ۱ گرام ماکيءَ سان چٽجي يا پاڻيءَ سان ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا وٺجي.

(۱۱) پاڻ صونف، پاڻ مصري ۽ پاڻ سڄو گيهه ملائي رکجن. ۱۵ گرام کير سان صبح ۱۱ شام جو وٺجي.

(۱۲) ڪن ۾ کڏو هجي ته چار تيل (آبرويد جو) هڪ يا ٻه ڦڙا ڪن ۾ وجهجن.

(۱۲) ماني ڪاٺل کان آڳڻ بلوا تيل (آيرويدڪ جو) هڪ يا ٻه ڦڙا ڪن ۾ وجهجن.

ساريواڊي وٺي (آيرويدڪ) ۲ گوريون صبح جو ۱۱ ۲ رات جو روٽي ۽ ڪانهو ۽

وٺي هيٺ نسخو ڏنل ڪاڙهو پيئي.

پٽيادي ڪاڙهو ۲ چمچا، ۲ چمچا پاڻي ۽ ۲ ملائي ۲ دفعا وٺجي.

(۱۳) ڪن ۾ سيٽيون ۽ آواز ٻڌجن ته ٻه ٽي ڦڙا بصر جي رس ۾ ماکي گڏي

ڪن ۾ وجهجي.

ڪن ۾ ڪيڙو : ۶ گرام تاريپن جي تيل ۾ ۱۰۰ گرام گرم پاڻي ملائي ڪن

۾ پڇڪاري هڻجي ته سڀ جيوڙا ٻاهر نڪري ايندا.

ڪن جو وهڻ : ڪن کي صاف ڪري ۲ ڦڙا اسپرٽ وجهجي. ۲ يا ۴ ڏينهن ۾

ڪن وهڻ بند ٿي ويندو.

ڪن جو وهڻ : ۶۰ گرام ڪوڙو تيل گرم ڪري ان ۾ ۶ گرام موم (ميڻ)

وجهي رجائي، باهه تان لاهي ان ۾ ۸ گرام پيسيل ڦٽڪي وجهي، دوا تيار

ڪجي. ۲ بوندون ڪن ۾ وجهي ڪن صاف ڪجي. ڏينهن ۾ ۲ دفعا.

(۱۵) پرامري پراڻاڻام ڪجي.

ڪن جي ڪثرت ڪجي، ساهه نڪ مان ڪڍي وات مان ڪڍڻ جي

ڪوشش ڪري پر ٻاهر نه ڪڍجي. ائين ڪرڻ سان ڪن کلي ويندو.

۱۰ گرام پيمسيني ڪافور، ۱۰۰ گرام گرم کوپري ۾ وجهي ٻاري.

گرم ڪري ۲ ڦڙا ڪن ۾ وجهجن.



- (۱) جل نيتي ڪجي.
- (۲) پرامري پراڻايم ڪجي.
- (۳) اکين ۾ ماکي يا ليمي جي سرائي پائجي.
- (۴) وڪس جي ٻاڦ وٺجي.
- (۵) گجرن جي رس آڌ ٻاءُ نيراني ۽ شام جو ڪانچ جي گلاس ۾ پيئجي.
- (۶) چُون پراش ۲ دفعا کائجي.
- (۷) آناس يا اُن جي رس پيئجي.
- (۸) حلوو کائجي.
- (۹) ترڪتو (سُنڊ، ڪارا مرچ، پيري) هر وزن جو چورڻ ۱ گرام چانهه يا ماکي پاڻيءَ سان ڏينهن ۾ ۲ ٽائيم وٺجي.
- (۱۰) ڇڊبندو تيل (آيرويدڪ) جا ٽي-ٽي ڦڙا ڏينهن ۾ ۲ دفعا نڪ ۾ وجهجن.
- (۱۱) ۲۵ ڊاڻا ڪشمش جا ڪچي کير ۾ آڌ ڪلاڪ پسائي. اُن کي گرم ڪري کائي کير پيئجي.
- (۱۲) ڇڊبندو تيل (آيرويدڪ) ۲ ڦڙا هڪ-هڪ ناس ۾ وجهي.
- آرڪ نمب (آيرويدڪ) ۲ گوريون صبح ۽ ۲ گوريون رات جو روئيءَ کانپوءِ وٺي. مٿان هيٺ ڏنل ڪاڙهو پيئي.
- پٽيادي ڪاڙهو ۲ ڇمچا، ۲ ڇمچا پاڻيءَ ۾ وجهي پيئجي.

## نڪيسر

- (۱) ۲۰ گرام انگور جي رس پيئجي. منجهند جو ۱۱ رات جو روئي ۽ کان آڌ  
ڪلاڪ پوءِ. (۲۰ ڏينهن)
- (۲) ۲۵ گرام مٺي ڪاٺي پاڻي ۽ ۱۱ رات جو پسائي، صبح جو مهڻي ڇاڻي  
اُن ۾ مصري ملائي پيئجي. (ٻارن لاءِ آڌ ڊوز)
- (۳) آنولا چورڻ هڪ چمچو پاڻي ۽ سان رات جو وٺجي.

## تندرست ڪير آهي؟

- جواب : تندرست اُهو آهي (۱) جنهن جا پير گرم، پيٽ نرم ۽ مٿو ٿڌو آهي.
- (۲) جيڪو دوائن کان آزاد آهي.
- (۳) جنهن کي بڪه سٺي لڳندي آهي.
- (۴) جنهن کي گهري نند ايندي آهي.
- (۵) جنهن جو پيٽ ڇاتي ۽ کان اندر آهي.
- (۶) جنهن کي پيٽ صاف اچي ٿو.
- (۷) جنهن جي چمڙي ۽ ۱۱ رونق آهي.
- (۸) جنهن کي ڪم ۾ اُتساهه رهي ٿو.
- (۹) جنهن جو نيم آهي
- (۱۰) مالڪ جي پڳتي ڪري ٿو.

# ڏند

- (۱) هيڊ يا لوڻ ڪوڙي تيل ۾ ملائي هڻجي.
- (۲) شيتڪري پراڻاڀام ڪجي. ڏند دٻائي ساھ ڏندن مان آندر چڪجي ۽  
نڪ مان ٻاهر ڪڍجي.
- (۳) ڪاڪوس مهل ڏند زور سان دٻائي رکجن.
- (۴) ۱ چمچو ڪوڙو تيل ۱۰ منٽ وات ۾ جهلي گرزڻيون ڪجن ۽ چٻاڙجي،  
پوءِ اُهو ٿڪي وات چڻيءَ طرح گرم پاڻيءَ سان صاف ڪجي. ڪجهه ڏينهن  
کان پوءِ هفتي ۾ ۱ يا ۲ دفعا ڪجي. تيل چٻاڙڻ مهل گلي آندر نه وڃڻ  
ڏجي. صبح ۽ شام ۲ دفعا ڪري سگهو ٿا.
- (۵) آڌ گلاس پاڻيءَ ۾ آڌ ليمو وجهي ڏينهن ۾ ۲ دفعا پيئجي.
- (۶) روڻيءَ کانپوءِ ڏند صاف ڪجن.
- (۷) مارجوئل جي چورڻ سان ڏند صاف ڪجن.

## ڏندن جو بهترين پاڻوڊر :

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| (۱) هيڊ ۱۰۰ گرام       | (۲) سينڌو لوڻ ۱۰۰ گرام |
| (۳) ڦٽڪي ۱۰۰ گرام      | (۴) بئڻ چال ۱۰۰ گرام   |
| (۵) نم جا پتا ۱۰۰ گرام | (۶) بهيرا چلڪا ۵۰ گرام |
| (۷) ٽمپرو بچ ۵۰ گرام   | (۸) آڪرڪرا گل ۵۰ گرام  |
| (۹) لونگه ۲۵ گرام      |                        |
- سڀني شين کي ملائي، ڪٽي پاڻوڊر ٺاهيو. ڏندن جي هر ڪنهن  
بيمارين لاءِ تمام فائديمند پاڻوڊر پاڻ ٺاهيو.



# وات

- (۱) ڇاڇ سان گرزڙيون ڪجن.
- (۲) ننڍي هريڙ جو چورڻ وات ۾ رکي چوسجي.
- (۳) پاڻ جو ڪتو هڻجي.
- (۴) ترڦلا چورڻ هڪ چمچو رات جو وٺجي.
- (۵) آولا چورڻ ۵۰ گرام، مٺي ڪاٺي ۵۰ گرام، مصري ۱۰۰ گرام ٺيئي ملائي ۶ گرام صبح ۽ شام وٺجن.
- (۶) آڌ پاڻ گجرن جو رس ڪانچ جي گلاس ۾ نيرانِي ۽ شام جو پيئجي.
- (۷) ۶ گرام سهاڳو، ۳ رتي ڪافور ۽ ۱۲ گرام گلسرن ملائي دوا تيار ڪري وات ۾ هڻجي.
- وات مان خراب بانس : ليمي جي رس سان گرزڙيون ڪجن.
- پايوريا کان چونڌاري لاءِ روزانو ۾ جو ڏندڻ ڪجي. زيتون ڪاٺجي، ليمو واپرائجي. روئيءَ کانپوءِ گرزڙيون ڪجن. چانهه ۽ کنڊ کان پرهيز ڪجي.
- وات مان رت اچڻ جي حالت ۾ ٽماٽا، انگور، ڏاڙهون، ماکي ۽ گوبيءَ جي رس پيئڻ گهرجي.
- منهن جا ڇالا :

- (۱) نيلا ٿوٽا ڀڄي، ۲ گرام، ۲ ڪلو پاڻيءَ ۾ وجهي گرزڙيون ڪجن.
- (۲) سهاڳو ڀڄي پيسي ماکيءَ ۾ وجهي ڇالن تي هڻجي.
- (۳) ننڍي هريڙ پيسي ڇالن تي هڻجي.



- (۱) أناس یا اُن جي رس پيئجي.
- (۲) ۱ چمچ هيڊ ۽ آڌ چمچ لوڻ، نهسوسري پاڻيءَ ۾ وجهي گِرڙيون ڪجن.
- (۳) ۲ گرام جان ٽڪي مٿان گرم پاڻي پيئجي.
- (۴) ڪارا مرچ ۽ مصري چٻاڙجن ڏينهن ۾ ۳ دفعا.
- (۵) سڪا ڏاڻا ۽ مصري چٻاڙجن ڏينهن ۾ ۳ دفعا.
- (۶) مٺي ڪاٺي چوسجي.
- (۷) ۱ چمچو ڪوڙو تيل ۱۰ منٽ وات ۾ جهلي گِرڙيون ڪجن ۽ چٻاڙجي، پوءِ اُهو ٽڪي وات چڱيءَ طرح گرم پاڻيءَ سان صاف ڪجي. ڪجهه ڏينهن کان پوءِ هفتي ۾ ۱ يا ۲ دفعا ڪجي. تيل چٻاڙڻ مهل گلي آندر نه وڃڻ ڏجي. صبح ۽ شام ۲ دفعا ڪري سگهو ٿا.
- (۸) گلي جي تڪليف ۽ سوچ دور ڪرڻ لاءِ صوف، پپيتو، آناس، ليمي جي رس، انجیر، ميٽي يا ٽوم کائجي.
- (۹) ۱ لونگ روٽيءَ کانپوءِ چوسجي.
- (۱۰) گجرن جي رس آڌ پاڻيءَ صبح ۽ شام کانچ جي گلاس ۾ پيئجي. ڪلاڪ آڌ ڪجهه نه کائجي.
- (۱۱) سنان مهل پيرن جي تيرين کي مالش ڪجي.

(۱۱) شيتڪري پراڻيام، ڏند بند ڪري ڏندن مان ساهه چڪي ۽ نڪ جي کاٻي ناس مان ڪڍي.

(۱۲) آڌ ڇمڇو لوڻ، آڌ ڇمڇ مني سوڍا ۽ چڻي جيتري ڦٽڪي نهسوسري پاڻي ۽ ۾ وجهي گڙيون ڪجن.

(۱۳) ٽمائي جي رس ۾ پاڻي وجهي گڙيون ڪجن.

(۱۴) ترڪڻو ۵۰ گرام، بهرا چورڻ ۲۰ گرام ۽ پروال پشني ۱۰ گرام چورڻ ملائي، هڪ گرام ماکيءَ سان وٺجي، خالي پيٽ، صبح ۽ شام جو وٺجي. ننڍي ٻار لاءِ آڌ گرام.

(۱۵) ڪاڊيرادي وڻي (آبرويدڪ). ۲ گوريون صبح ۱۱ رات جو وٺجن.

(۱۶) تلسيءَ جي ماڻا پائجي.

(۱۷) ترن جي تيل ۾ هڻڻ ملائي گلي کي ليپ ڪجي.

## ڪنگھ

- (۱) ادرك جو ٽڪر يا ڪارا مرچ چوسجن.
- (۲) هڪ لونگه روئيءَ کانپوءِ چوسجي.
- (۲) وڏي هريٽز جو ٽڪر سڄي گيهه ۾ پڇي ۽ چوسجي.
- (۳) سُنيڊ ۽ ڪارا مرچ ۽ هيڊ هم وزن. ۲ گرام گرم پاڻي ۽ سان ۲ ٽائيم وٺجن.

## زڪام

- (۱) ۲ گرام سُنيڊ ڦڪي مٿان گرم کير پيئجي.
- (۲) هڪ هٿ سان نڪ بند ڪري ٻئي هٿ سان پاڻي پيئجي.
- (۳) ۲ ڏينهن مٿي تي پاڻي نه وجهجي.

## بلغم

- (۱) هڪ چمچو هيڊ، ماکيءَ جي چمچي ۾ چٽجي.
- (۲) بصر جي رس ۱ چمچ ۱ چمچ ماکيءَ سان چٽجي.
- (۳) ادرك تڻي تي سيڪي چوسجي.
- (۴) ۲ گرام سُنيڊ ڦڪي، مٿان کير پيئجي ته زڪام لهي ويندو.
- (۵) چاتي ۽ پنيءَ تي ٻاڦ جو سيڪ ڪجي.
- (۶) هڪ لونگه روئيءَ کانپوءِ چوسجي.
- (۷) ڪُنجن ڪريا ۱ آڌ لٽر کير ۱ آڌ لٽر پاڻي ملائي صبح جو نيراني پي ڪري اُلتِي ڪري. يا چار گلاس نهسوسري پاڻيءَ ۾ ٻه چمچا لوڻ ملائي زمين تي هيٺ ويهي پيئي. پوءِ اُٿي اڳيان جهڪي پيٽ کي دبائي. ٻن آڱرين سان ڪاڪڙي کي دبائي اُلتِي ڪجي.

# اُتسڊتي

(۱) گُنجن ڪريا : آڌ لٽر ڪير ۱ آڌ لٽر پاڻي ملائي صبح جو نيراني پي ڪري اُتني ڪري. يا چار گلاس نهوسري پاڻيءَ ۾ ٻه ڇمچا لوڻ ملائي زمين تي هيٺ ويهي پيئي. پوءِ اُتي آڳيان جهڪي پيٽ کي دٻائي. ٻن آڱرين سان ڪاڪڙي کي دٻائي اُتني ڪجي.

(۲) ۱ ڇمچو ڪوڙو تيل ۱۰ منٽ وات ۾ جهلي گرتيون ڪجن ۽ ڇٻاڙجي، پوءِ اُهو ٿڪي وات چٽيءَ طرح گرم پاڻيءَ سان صاف ڪجي. ڪجهه ڏينهن کان پوءِ هفتي ۾ ۱ يا ۲ دفعا ڪجي. تيل ڇٻاڙڻ مهل گلي اندر نه وڃڻ ڏجي. صبح ۽ شام ۲ دفعا ڪري سگهو ٿا.

(۳) هڪ لونگه روٽيءَ کان پوءِ چوسجي يا هڪ ننڍو ڦوٽو روٽيءَ کانپوءِ ڇٻاڙجي. (۴) صونف ۽ مصري هر وزن ڪٽي ٺاهي. ۲ وڏا ڇمچا روٽيءَ کانپوءِ کائجن. (۵) نيراني گجرن جو يا نارنگيءَ جو رس پيئجي.

(۶) گلڪند ڏينهن ۾ ۲ دفعا، صبح ۽ شام کائجي.

(۷) ۲ ننڍيون هريڙن جو چورڻ ۱۱ ۲ گرام ٻُڙ رات جو آڌ ڪلاڪ روٽيءَ کانپوءِ کائي پاڻي پيئجي.

(۸) ۱ گرام شنڪ پشپي ۽ سُند آڌ گرام ملائي ماکيءَ ۾ چٽجي.

# اُلتِي

(۱) ۲ لونگه چوسجن.

(۲) هڪ ليمي جا ٻه ٽڪر ڪري هڪ ۾ ڪارو لوڻ ۽ ٻئي ۾ ڪارو مرچ هڻي.  
بند ڪري تئي تي سيڪي. پوءِ واري واري سان لوڻ ۽ پوءِ ڪارو مرچ وارو  
ٽڪر چوسجي.

## خون جي اُلتِيءَ ۾

۲ گرام جيرو ۽ ۶ گرام مصري ملائي پاڻيءَ سان ونجي ڏينهن ۾ ۲ دفعا.

# هڇڪي

(۱) ڪجهه وقت ٻنهي ڪنن ۾ آڱريون وجهجن.

(۲) ڪارن مرچن جو دونهون وات ۾ کڻجي.

(۳) آدرڪ چوسجي.

(۴) بصر سنگهجي.

(۵) پيٽ صاف رکڻ لاءِ جلاب ونجي.

(۶) اُلتِي ڪجي.

(۷) ناريل جي چوٽيءَ کي ساڙي رک ڪري ڇاڻي، هڪ گلاس ڇاڇ ۾ وجهي

نيراني پيئجي.

(۸) چار ننڍا قوتا، آڌ ڪلو پاڻيءَ ۾ تهڪائي، جڏهن آڌ وڃي بچي ته

نھسوسرو ڪري پيئجي. ڏينهن ۾ ٽي يا چار دفعا.

(۹) آنولا، مصري، سنڌ، ننڍي پيري هم وزن چورڻ ٺاهي هڪ چمچو ماکيءَ

سان چٽجي.

# سھڪو

- (۱) رات جو ٽامي جي لوڻي ۾ پاڻي وجهي اُن ۾ ۵ مڪي ردراڪش جا ۸ داڻا پساڻي رکجي. صبح جو اُهي داڻا ڪڍي نيراڻي پاڻي پي ڇڏجي. ردراڪش جا داڻا ڏوڻي صاف ڪري رکجن. اِها ڪريا ۲ مهينن تائين ڪجي.
- (۲) يوگ ڪريائون ۽ پراڻا يام خاص ڪري پسرپکا ڪجي.
- (۳) صبح جو زور سان ساهه اندر پري ۽ آهستي آهستي ٻاهر ڪڍجي.
- ۲۰-۱۵ دفعا.
- (۴) آڌ پاڻ ۽ گجرن جو رس پيئجي، ڪانچ جي گلاس ۾. نيرانِي ۽ شام جو. (ڪلاڪ ڪجهه نه ڪائجي)
- (۵) ۵ مڪي ردراڪش گلي ۾ ڪاري ڏاڳي سان پائجي. دن کان پنج آڱريون مٽي. سرير کي جهڻ کپي.
- (۶) هڪ لونگه روڻي ۽ کان پوءِ چوسجي.
- (۷) ۲ آنجبر رات جو پاڻ ڪير ۾ پساڻي صبح جو کائي. مٿان ڪير گرم ڪري پيئجي. وري صبح جو ۲ آنجبر پاڻ ڪير ۾ پساڻي شام جو کائي. مٿان گرم ڪير پيئجي.
- (۸) ۲ گرام ننڍي پيري ماکي ۽ سان چٽجي، صبح ۽ شام هڪ مهنو.
- پرهيز : گجر، گوبي، بيت، پاڇين جو سوپ، مڱن جو سوپ، ٻڪريءَ جو. ڪير واپرائڻ اُتم آهي. تريل شين کان پرهيز ڪريو.



- (۱) دل جي دؤري مهل يڪدم چار گز يون ٿوم جون ڪاٽجن.
- (۲) آڀان وايو مدرا ڪجي.
- (۳) ارجن شال جو چورڻ وات ۾ چوسجي.
- (۴) چانهه ۾ ارجن شال جو منو چمچو وجهي پيئجي ۲ ٽائيم. چانهه پتيءَ جي بدران.
- (۵) آنولا چورڻ، مصري هم وزن. ۵ گرام نيراڻي پاڻيءَ سان وٺجي.
- (۶) ۱۰ گرام ارجن شال جو چورڻ، پاڻي ۽ ڪير ۽ پاڻي پاڻيءَ ۾ وجهي ٽهڪائي، جڏهن اڌ وڃي بچي ته مصري ملائي ڪري پيئجي. (۲ ڪلاڪ ڪجهه نه ڪاٽڻو) هڪ مهنو لڳاتار ڪجي، پوءِ مهيني ۾ ۲ دفعا (هر ڏهين ڏينهن پيئجي).
- (۷) پراڻا يام ڪجي.
- (۸) ڏهه منٽ صبح جو سج جا پهريان ڪرڻا وٺبا ته تمام فائديمند آهن.
- (۹) رات جو ٽامي جي لوڻي ۾ پاڻي ڀري رکجي ۽ صبح جو نيرانِي پيئجي.
- گڏ آنولا چورڻ ۽ مصري هم وزن جا ۵ گرام وٺبا ته هڪدم فائدو پوندو.
- ڏاڙهونءَ جو رس، صوف جي رس ۽ ڪيلو ڪاٺڻ سنو آهي.



# سائي

(۱) ڪمند جي رس پيئجي.

(۲) ناريل جو پاڻي پيئجي.

(۳) هڪ چمچو وڏو گلوڪوس هڪ ڪوپ پاڻي ۽ ۲ ٽائيم پيئجي.

(۴) چاچ ۾ جوڪار چڻي جيتري وجهي نيراني، ۲ ڏينهن پيئجي.

(۵) ۱۰۰ گرام ڏهي ۾ هڪ گرام قنڪي پاڻوڊر ڪري وجهي گڏي نيراني کائجي.

(۶) ۱۰۰ گرام نمائن جي رس ۾ هڪ ننڍو چمچو ڪارو لوڻ وجهي پيئجي.

(۷) پاڻي ٽهڪائي ٿڌو ڪري پيئجي.

(۸) ۲ تازا نوان پپل جا پن ۽ مصري ۲۵ گرام پاڻي ۽ ۾ گهوٽي چاڻي پيئجي.

صبح ۱۲ شام ۱۲ ڏينهن.

(۹) Liv 52 هماليه ڪمپني جون ۲ گوريون ڏينهن ۾ ۲ ٽائيم وٺجن.

کاڌو : ڪاري ڊاڪ، مؤسمي، نارنگي، آلوبخارا، ڪمند ۽ ڪمند جي رس

پيئو. چاچ، ڏاڙهون، صوف جو استعمال ڪريو.

## هائ (وڌيڪ) بلڊپريشر

- (۱) ٽامي جي لوٽي ۾ رات جو پاڻي پري رکجي ۽ صبح جو پيئجي.
- (۲) پراڻا يام ڪجي. ساڄي طرف واري (سوريه ناري) بند ڪري، کاٻي ناسڪا مان ساهه کڻجي ۽ کاٻي ناسڪا مان ٻاهر ڪڍي يا ساڄي ڪُروت سمهجي.
- (۳) ۵ مڪي رُدر اڪش ڪاري ڏاڳي ۾ پاڻي جيئن ڏن کان پنج آڱريون مٿي چمڙيءَ تي جهڻ ڪپي.
- (۴) رات جو ٽامي جي لوٽي ۾ پاڻي وجهي اُن ۾ ۵ مڪي رُدر اڪش جا ۸ داڻا پسائي رکجن. صبح جو اُهي داڻا ڪڍي نيراني پاڻي پي ڇڏجي. رُدر اڪش جا داڻا ڏوٽي صاف ڪري رکجن. اِها ڪريا ۲ مهينن تائين ڪجي.
- (۵) گجرن جو رس آڌ پاڻ صبح ۽ شام کانچ جي گلاس ۾ پيئجي. (ڪلاڪ ڪجهه نه کائجي)
- (۶) منجهند جو روٽيءَ کان آڌ ڪلاڪ پوءِ ڇاچ پيئجي.
- (۷) آنولا چورڻ ۽ مصري هم وزن ۵ گرام نيراني پاڻيءَ سان چار هفتا وٺجي.
- (۸) بصر جي رس ۵ گرام ۽ ماکي ۵ گرام ڏينهن ۾ هڪ دفعو. (۱۰ ڏينهن تائين) ورتائجي.
- (۹) ۲ گرام ميٽيءَ جا داڻا پاڻيءَ سان (۲ ٽائيم) پندرهن ڏينهن تائين ڦڪجن.

(۱۰) آڌ ليمي جي رس هڪ ڪوپ پاڻيءَ ۾ وجهي پيئجي. ڏينهن ۾ چار پنڇ دفعا پيئجي. يڪدم فائدو پوندو.

(۱۱) ٿوم جو ۲ ڳڙيون ٽڪر ڪري پاڻي ڍڪ سان نيراني خالي پيٽ وٺجن.

(۱۲) شو آسٽ (مردا آسن) ڪجي.

(۱۳) رکيل ڦلڪو (بانسي)، نيراني کير ۾ ٻوڙي کائجي.

(۱۴) آرڇن شال جو چورڻ ڇڻي وات ۾ چوسجي.

(۱۵) چندرڪلا رس ۲ گوريون صبح ۱۱ ۲ گوريون رات جو روئيءَ کانپوءِ پاڻيءَ سان وٺجن.

(۱۶) ۲ ڇمڇا ترڦلا چورڻ رات جو پاڻيءَ سان وٺجي.

کاڌو : ڪڻڪ جي سلن جي رس، انگور، گجر، نارنگي، موسمي، مانسڪ ۽ شاربڙگ آرام ڪريو. مٺاڻ ۾ ماکي، انجیر ۽ منڪا استعمال ڪرڻ فائديمند آهن.

پرهيز : لوڻ، کنڊ، سٺي، ماس، مٺو، بيدن ۽ شراب ۽ نشيدار شين کان پرهيز ڪرڻ تمام ضروري آهي.

## لو (گهٽ) بلڊپريشر

- (۱) رات جو ٽامي جي لوٽي ۾ پاڻي ڀري رکي. صبح جو نيراني پيئي.
- (۲) رات جو ٽامي جي لوٽي ۾ پاڻي وجهي اُن ۾ ۵ مڪي ردراڪش جا ۸ ڊاٽا پسائي رکجي. صبح جو اُهي ڊاٽا ڪڍي نيراڻي پاڻي ۾ ڇڏجي. ردراڪش جا ڊاٽا ڏوٽي صاف ڪري رکجن. اها ڪريا ۲ مهينن تائين ڪجي.
- (۳) آڌ پاڻ ۽ گجرن جو رس صبح ۽ شام پيئجي. (ڪلاڪ ڪجهه نه کائجي)
- (۴) منجهند جو چاچ ۾ هڪ رتي هڻڻ وجهي پيئجي.
- (۵) پراڻا يام ڪجي. کاپي نڪ جي ناسڪا بند ڪري، ساڄي ناسڪا مان ساڻه کڻي ۽ اُن مان ٻاهر ڪڍجي. کاپي ڪروٽ ڪري سمهي، آرام ڪجي.
- (۶) ۹ باداميون رات جو پاڻي ۾ ۹ پسائي صبح جو ڪل لاهي کڻي، کير ۾ ٺهڪائي، ٺاري پيئجي.
- (۷) رات جو ۲۱ ڪشمش جون گڙيون ڪوپ پاڻي ۾ ۹ پسائي، نيراني کائي، مٿان کير پيئجي.
- ڪاڌو : مٺاڻ ڪاٺو، اُن جي رس جو استعمال ڪريو. ڊاڪ، مؤسمي ۽ جي رس کير پڻ واپرائيو. کتن ڦلن جو اُڀيوگ نه ڪريو.

## بلڊپريشر (ڪنهن به قسم جو)

- (۱) مصري ۽ ڪارا مرچ هم وزن کڻي، هڪ چمچو ڏينهن ۾ ۲ دفعا کائجن (۴ هفتا)
- (۷) آولا چورڻ ۽ مصري هم وزن ۵ گرام نيراني پاڻي ۽ سان چار هفتا وٺجي.
- (۲) منجهند جو چاچ پيئجي.
- (۳) صبح شام آڌ پاڻ ۽ گجرن جو رس پيئجي.
- (۵) سرپگنڌا (آسرول ٻوٽي) کي ڪٽي ڇاڻي، ۲ گرام صبح ۽ ۲ گرام رات جو پاڻي ۽ سان وٺجي.

## دائيتيز

(۱) صبح جو پند ڪجي، نڪ مان ساهه کڻي وات مان زور سان ٻاهر ڦٽو ڪجي.

(۲) منڊڪ آسٽ ڪجي (يوگا)

(۳) ڪپال پاتي ڪجي (يوگا)

(۴) ۳ گرام چمن جو چورٺ پاڻيءَ سان وڻجي صبح ۽ شام ۲۰ ڏينهن ڪجي.

(۵) هڪ ونگي، هڪ ڪريو ۽ هڪ ٿماڻو. ٽنهي جي رس ڪڍي گڏي پيئجي نيراني.

(۶) ۵ گرام ميٽي ۽ جو پاڻوڊر پاڻيءَ سان وڻجي، نيراني.

(۷) چانهه پيئڻ فائديمند آهي.

(۸) ڏهي، ميوا ۽ سايون پاڇيون کائڻ فائديمند آهن.

(۹) نيراني ڪريلي جي رس پيئڻ تمام فائديمند آهي.

گلوڪومينن جيان جي دوا پڻ سٺي آهي.

پرهيز : ڪند، ٻڙ، مٺايون، ڪافي، سگريٽ، بيٽي ۽ نشيدار شيون، ماس،

مڇي، بيدن، گهه ۽ لوڻ کان پرهيز ڪجي. بهه، پٽاٽا ۽ ڪچالو نه کائڻ کپن.

## جيرو Liver

- (۱) آنولا چورٽ ۱ ڇمڇو پاڻيءَ سان ڏينهن ۾ ۲ دفعا وٺجي.
- (۲) ۱۰ ڊاڻا ڪڇا چانور، نيراني خالي پيٽ پاڻيءَ سان وٺجن.
- (۳) ليمي جون چار ڦاڪون ڪري (الڳ نه ڪري). هڪ ڦاڪ ۾ ڪارا مرچ، هڪ ۾ ڪارو لوڻ، هڪ ۾ سُنڊ ۽ هڪ ۾ مصري وجهي رکجن رات جو. صبح جو ٽٽي تي سيڪي، پوءِ چوسجي (هفتو کن).
- (۴) ڪارا ڄمون، ڪاري ڊاڪ، بصر، ڇاڇ، فروٽ ۽ ڀاڄيون ورتائجن. روٽي گهٽ کائجي، کنڊ نه کائجي. ناريل جو پاڻي يا ڏاڙهونءَ جي رس پيئجي. کاڌو ۱ آنجير، موسمبي، ڄمون، ڪريلا، ليمو، آلوبخارا، ميٽي ۽ ڄمون کائجن.

## آلسر

- (۱) ۲ ٿوم جون ڳڙيون پاڻيءَ سان نيراني وٺجن.
- (۲) آلو ٽاول پيٽ تي رکجي.
- (۳) گانءَ جي کير ۾ هڪ يا ٻه ڇمڇا زيتون جو تيل Olive Oil وجهي پيئجي.
- (۴) رات جو سمهڻ مهل اسپنگر جي تهلي ۱ ڇمڇو کير يا پاڻيءَ سان وٺجي.
- (۵) پن گوبي کائي يا اُن جو جوس پيئجي. کير، پپيو، ڊاڪ، گلڪند، ڏاڙهونءَ جو شربت واپرجي.

## تري Spleen

- (۱) ۲ گرام جان (چورن) ۽ آڌ گرام ڪارو لوڻ ملائي پاڻيءَ سان وٺجي. منجهند جو ۽ رات جو، روٽيءَ کانپوءِ.
- (۲) ۲ آنجير پسابل صبح ۽ شام کائجن.
- (۳) عونف ۽ پالڪ جي حر وزن رس پيئجي.
- (۴) گجرن جي رس ۱۰۰ گرام، بيت جي رس ۶۰ گرام ۽ ونگيءَ جي رس ۶۰ گرام ٽيئي رسون ملائي پيئجن.
- (۵) نيراني ماکي پاڻيءَ ۽ ليمو پيئڻ سنو آهي.
- (۶) ڏهي، کٽائڻ، لوڻ نه کائجي.

## الرجي

- (۱) گديا ۾ ترن جو تيل هڻجي سنان کانپوءِ.
- (۲) ۱۰۰ گرام کوپري کي گرم ڪري ان ۾ ۵ گرام پيمسيني ڪافور وجهجي، ڪافور ٻري ويندو. إلرجي واري جڳهه تي هڻڻ سان يڪدم فائدو پوندو.
- (۳) إلسي جو تيل واپرائڻ به فائديمند آهي.
- (۴) ۶ گرام مٺي سوڍا آڌ ڪلو پاڻيءَ ۾ وجهي هڻجي.
- (۵) ۷ زهر جا پتا چٻاڙجن جيستائين پتا ڪوڙا لڳن.
- (۶) ڪارا مرچ آڌ گرام ۽ مٺي سوڍا آڌ گرام ملائي پاڻيءَ سان وٺجي. ڏينهن ۾ ۲ دفعا.
- (۷) هيڊ ۽ ڪوڙو تيل ملائي بدن تي هڻجي. ڪمبل ويڙهي ويهي رهجي ڪجهه وقت.
- نوٽ ۽ لوڻ، مڱن جي ڌال، چانور نه کائجن.

# قبضي

- (۱) ۲ نارنگي جي رس نيرانِي پيئجي، هڪ هفتو. ڪلاڪ ڪجهه نه کائجي.
- (۲) سڄ طرف منهن ڪري روئي چٻاڙي کائجي. روئيءَ مهل نه ڳالهائڻو ۽ نه ٿي. وي. ڏسڻي. روئيءَ مٿان يڪدم پاڻي نه پيئجي. ڪلاڪ ترسي پاڻي پيئجي.
- (۳) رات جو ٽامي جي لوڻي ۾ پاڻي ڀري رکجي، صبح جو نيرانِي پيئجي.
- (۴) ۲ گرام ترقي چورڻ، يا هڪ چمچو اسپنگر جي تهي يا ايرنڊيءَ جو هڪ يا ۲ چمچو، پاڻيءَ سان يا کير سان رات جو سمهڻ مهل وٺجي.
- (۵) گرم پاڻي نهسوسرو روئيءَ کان پوءِ پيئجي. ۱۰-۱۲ ڏينهن.
- (۶) روئي کائڻ کانپوءِ وجر آسڻ ۾ ويهجي.
- (۷) رات جو ٽامي جي لوڻي ۾ پاڻي ڀري رکجي. صبح جو اُن پاڻيءَ ۾ هڪ ليمو ۽ هڪ چمچو ماکيءَ جو وجهي پيئجي.
- (۸) ۲ ننڍي هريڙون صاف ڪري چوسجن.
- (۹) ۲۵ گرام گلاب جا گل، ۵۰ گرام صونف ۽ ۱۰۰ گرام مصري چورڻ ڪري رات جو ۵ گرام پاڻيءَ سان وٺجي.
- (۱۰) ۲۰ ڪاري ڊاڪه کير ۾ اُٻاري کائي، مٿان کير پيئجي.

## قبضيءَ جا ڪارڻ :

- (۱) چنتائون ۽ غلط ويچار.
- (۲) ڪاڏي پيتي جون غلطيون.
- (۳) جسماني پورهيو نه ڪرڻ.
- (۴) برابر آرام نه ڪرڻ.
- (۵) ڪاڪوس کي روڪڻ جي عادت.
- (۶) آنڊن جي ڪمزوري.
- هنن ڳالهين تي ڌيان ڏيو ۽ اُن کي سنواريو ته ڪڏهن به قبضي نه ٿيندي.



## دست

- (۱) ڏينهن ۾ ۳ ٽائيمر لسي پيئجي.
- (۲) صونف سيڪيل کائجن.
- (۳) ڏهيءَ ۾ جيرو وجهي کائجي.
- (۴) اسپنگر جي تهئي هڪ چمچو آڌ پاڻ ڏهيءَ ۾ کائجي.
- (۵) ڏن ۾ آدرڪ جي رس وجهجي ۽ ڏن جي چؤطرف آدرڪ جي رس هڻجي.
- (۶) هٿ جي وچين آڱر جي نشان کيل Point تي دٻائي، هٿ جي تريءَ واري پاسي.
- (۷) آلوبڪارو چوسجي.
- (۸) صونف ۽ جيرو هم وزن تئي تي سيڪي، پيسي چورڻ ٺاهي؛ ۳ گرام وزن پاڻيءَ سان ونجي ۲ يا ۳ دفعا.
- ڪاڌو ۱ : انگور، آناس، سُندي، ماکي، آدرڪ جي رس، ڏاڙجون، کير، ڏهي، ڪيلا ۽ گجرن جي رس واپرائجي.
- پرهيز : چانهه، ڪافي، تماڪ، آفيم، کير، ماس، مچي، تريل شيون، ونسپتي گيهه، دير هضم ڪاڌو، مٽڊي جون شيون، مڙيون ۽ دوائون.

## گئس

- (۱) نيرانِي آڌ پاڻ گجرن جو رس پيئجي، ڪانچ جي گلاس ۾. ڪلاڪ ڪجهه نه کائجي.
- (۲) هڪ ليمو هڪ گلاس پاڻيءَ ۾ نچوڙي ان ۾ آڌ چمچو مٺي سوڍا (ڪاڌي جي) وجهي يڪدم پي وڃجي.
- (۳) روٽيءَ کان پهرين سلاد کائجي.
- (۴) ۱۵۰ گرام ڏهيءَ ۾ ۲ گرام (ننڍو چمچو) جاپ ۽ ڪارو لوڻ (آڌ گرام) وجهي منجهند جو روٽيءَ کان پوءِ کائجي. هفتي ۾ هڪ دفعو.

## ساڀا

ٻارن لاءِ :

(۱) ۱۲ گرام گڙ ڪاڻجي. ۲۰ منٽن کانپوءِ آڌ گرام جاڻ پاڻيءَ سان وٺجي. وڌن لاءِ ٻيڻو ڊوز وٺو.

(۲) ۲ گرام جاڻ (چورڻ) آڌ پاڻ ڇاڇ سان وٺجي (وڌن لاءِ). هن ۾ رات جو هر هر پيشاب ۾ پڻ فائڊو پوندو.

## بڪ نه لڳڻ

- (۱) ادرڪ ۲ گرام ڪتر ڪري آڌ گرام ڪارو لوڻ وجهي ٿوري ليمي جي رس ملائي ڪاڻجي (هفتو کن) منجهند جي روٽيءَ کان آڌ ڪلاڪ پهريون.
- (۲) نارنگي ڪاڻجي، نيرانِي يا روٽيءَ کان پهريون.
- (۳) ناسپاتي پاڻ ڪن ڪاڻجي يا رس ڪڍي ٿورو پاڻي ملائي پيئجي.
- (۲) ڪلاڪ کاڌو نه ڪاڻجي ۽ پاڻي به نه پيئجي

## روٽيءَ کان پوءِ ڪاڪوس جو خيال

- (۱) روٽيءَ کانپوءِ سيڪيل صونف ڪاڻجن ۲ ڇمچا.
- (۲) صونف ۽ جیرو هم وزن چورڻ هڪ ڇمچو گرم پاڻيءَ سان وٺجي، روٽيءَ کانپوءِ.
- (۳) گجرن جو رس پيئجي. آڌ پاڻ نيرانِي صبح ۽ شام خالي پيٽ.
- (۳) ۱۰۰ گرام سڪا ڌاڻا ۽ ۲۵ گرام ڪارو لوڻ پيسي ملائي. روٽيءَ کانپوءِ ۲ گرام پاڻيءَ سان وٺجي، منجهند ۲ رات جو.

## موڪا Piles

- (۱) گديا ۾ نمر جو تيل هڻجي.
  - (۲) مول بند ڪجي. هن ۾ گديا کي اندر مٽي چڪبو آهي ۽ ڪجهه سيڪنڊ جهلي بيهڻ آهي. آشوني مڏرا ڪجي.
  - (۳) نيراني ڪڍڻ ۽ ۾ هڪ ليمي جي رس وجهي کائجي (۲ ڪلاڪ ڪجهه نه کائي)
  - (۴) ۲ آنجبر رات جو کير ۾ پسائي، صبح جو آنجبر کائجن. مٿان گرم کير پيئجي. وري صبح جو ۲ آنجبر کير ۾ پسائجن. شام جو آنجبر کائي گرم کير پيئجي. ڪلاڪ ۳ پريهڙ، آڳيان پويان ڪجهه نه کائجي. (هفتو ڪري)
  - (۵) ناريل جي چوٽي ساڙي رک ڪري ۽ ڇاڻي. هيءَ رک ۲ گرام، ڏهي يا چاچ سان کالي پيٽ وٺجي. ڏينهن ۾ ۳ دفعا، صرف هڪڙو ڏينهن.
  - (۶) دشلا آرٽ ۲ چمچا، ۲ چمچا پاڻيءَ ۾ وجهي پيئجي.
  - (۷) ليمي جي رس کير ۾ وجهي يڪدم پي وڃي.
  - (۸) ڦٽڪيءَ جي پاڻيءَ سان گديا کي ڏوٽجي.
  - (۹) پنگه جي دونهي جي باق وٺجي.
  - (۱۰) ۱۰ گرام آنولا پاڻوڊر، ۱۰۰ گرام ڏهيءَ ۾ وجهي کائجي.
- کاڌو : پن ٽوبي، سورڻ، ڪچو بصر، پپيتو، پنن سميت موري، آنجبر، ڏڏ، ڏهي، مڪڻ ملائي کائجي.
- رات جو پچڪاري سان هڪ ليمي جي رس گديا ۾ وجهي سمججي.
- پريهڙ : تريل، دير هضم کاڌي جي شين، مئڊي يا دالين مان ٺهيل کاڌا، ماس، شراب، چانهه، تماڪ، نشيدار شيون، گرم کاڌا، واڻڻ، ڳڙ، گرم مصالحا، ڳاڙها مرچ، جوئر جي روئيءَ کان پريهڙ ڪرڻ گهرجي.
- قبض کاڌي کان پريهڙ ڪرڻ گهرجي.

# پيشاب

پيشاب بند ٿي وڃي ته

(۱) ايرنڊيءَ جو تيل Castor Oil ۲۰ گرام نهسوسري پاڻيءَ ۾ وجهي

پيئجي. ۲۰-۱۵ منٽ ۾ پيشاب ايندو.

(۲) گوکرو پاڻوڊر ننڍو چمچو پاڻيءَ سان وٺجي. ڏينهن ۾ ۲ دفعا.

(۳) جيروءَ مصري هم وزن ڪٽي پاڻوڊر ڪريو. وڏو چمچو (۲ گرام) پاڻيءَ

سان ۲ دفعا وٺجي.

(۴) جاڻ (۲ گرام) آڌ گلاس ڇاڇ ۾ پيئجي.

هر هر پيشاب لاءِ

(۱) انگور ڪاڻجي. ميٽيءَ جو ساڳ ڪاڻجي. بوري ڪاڻجي: ڏاڙهونءَ جي

رس نيراني پيئجي.

(۲) ڀڳڙا کلن سميت ڪاڻجن، مٿان ٿورو گڙ ڪائي پاڻي پيئجي.

(۳) (۲ گرام) ميٽي ننڍو چمچو، ڏهيءَ ڪتوري ۾ وجهي ڪاڻجي.

(۴) ۱۰ گرام آولا پاڻوڊر، ۳ گرام هٽڊ ۽ پاڻيءَ ۾ پسائي رات جو، صبح جو

مهڻي ڇاڻي پيئجي.

(۵) پالڪ ۽ گجرن جي رس هم وزن ۷۵-۷۵ گرام پيئجي. قبضي پڻ دور

ٿيندي، بلڊپريشر به ٺيڪ ٿيندو.

(۶) ڪنهن به قسم جي دال ۽ ماس نه ڪاڻجي.

## پيشاب گهٽ اچي ته

- (۱) رات جو ٽامي جي برتن ۾ پاڻي وجهي رکي. صبح جو پيئجي.
- (۲) ڏينهن جو روئيءَ کان آڌ ڪلاڪ پوءِ چاچ پيئجي.
- (۳) ناريل جو پاڻي پيئجي.
- (۴) ڪمند جي رس پيئجي.
- (۵) ڪمر تائين پاڻيءَ ۾ ويهي ڪٽي سنان ڪجي.

## پيشاب ۾ جلڻ يا خون اچڻ

- (۱) ڪمند جي رس پيئجي، ناريل جو پاڻي پيئجي.
- (۲) صونف ۽ مضري هم وزن ڪٽي پاڻوڊر ڪري، روئيءَ کانپوءِ ۲ ڇمچا وڏا کائجي.
- (۳) ۵۰ گرام ڪاري ڊاڪه رات جو پاءُ پاڻيءَ ۾ پسائي، صبح جو ڊاڪه کي مهتي، پاڻي ڇاڻي اُن ۾ هڪ ننڍو ڇمچو جیرو وجهي پيئجي.
- (۴) پيشاب ۾ تڪليف لاءِ ماکي، ليمو، گدرو ۽ هنڊاڻو استعمال ڪجي.

## ٻارن جو بستري ۾ پيشاب

- (۱) هڪ آڪروٽ ۽ پنج ڪشمش نيرانِي ڪائجن. (۱۲ ڏينهن)
- (۲) هڪ چمچو ماکي آڌ ڪوٺ پاڻي ۽ ۾ وجهي پيئارجي، رات جو سمهڻ مهل  
۱ کان ۷ سالن تائين ٻار کي.
- ۲ چمچا ماکي آڌ ڪوٺ پاڻي ۽ ۾ وجهي پيئارجي، رات جو سمهڻ مهل ۷  
کان ۱۲ سالن تائين عمر واري کي.
- (۳) هڪ چهارو پاڻ ڪير ۾ ٽهڪائي، چهارو کائي ڪير پيئجي، ڪجهه ڏينهن.
- (۴) ڳڙ ۽ ڪارا تير ڪائجن.
- (۵) هڪ گرام سپت گڻ چورڻ ڪوٺ ڪير ۾ ٽهڪائي پيئارجي رات جو،  
صرف ۲ ڏينهن.

## Prostate Gland

- (۱) وڏي پيلي هريٽ (وچولي هجي) ۲ ٽڪر ڪري ٻج ڪڍي، ڪانچ جي  
گلاس ۾ پاڻ پاڻي وجهي پسائي رکجي. صبح جو خالي پيٽ هريٽ چٻاڙي،  
مٿان اهو پاڻي پيئجي. (صرف ٽي ڏينهن ڪري)

## ڪڏنيءَ جي پٿري

(۱) ڪاري گانءَ جو موٽر آڏ ڪوپ، چئن تهن واري ڪپڙي ۾ ڇاڻي پيئجي  
نيراني.

(۲) وڃي شال لڪڙي، رات جو پاڻيءَ ۾ پسائي صبح جو ڇاڻي پاڻي پيئجي.

(۳) ۷ گرام جو ڪار، ۷ گرام قلمي شورو ۽ ۷ گرام سهاڳو، ٽنهي جو چورڻ ڪجي.

۲۱ پڙيون هڪ گرام جون ٺاهجن. هڪ پري ڪلتي جي ڪاڙهي سان وٺجي.

ڪاڙهو ۱ - ۵ گرام ڪلتي ۲۰۰ گرام پاڻيءَ ۾ تهڪائڻو. جڏهن آڏ وڃي  
بچي ته ڇاڻي مٿين هڪ پڙي هن سان وٺجي.

## ڪڏني جو سور

۲۰ گرام مڪائي سنگه جا وار، ۲۰۰ گرام پاڻيءَ ۾ تهڪائي. جڏهن پاڻي آڏ

بچي ته مهتي، ڇاڻي نه سوسرو ڪري پيئجي. هر ڪنهن سور لاءِ رام ٻاڻ علاج.

## سُڀن دوش

- (۱) ۱۰۰ گرام آنولا چورڻ ۾ ۲۰۰ گرام مصريءَ جو پاڻوڊر ملائي.
- ۲ چمچا پاڻيءَ سان ونججي رات جو سمهڻ مهل.
- (۲) ٿڌي پاڻيءَ سان اندري جو سنان ڪري.
- (۳) رات جو کير نه پيئي. رات جو پيشاب ڪري پوءِ سمهجي.
- (۴) پاسيرو سمهجي، اُبتو ۽ سڌو نه سمهجي.
- (۵) قبضي ٿيڻ نه ڏجي.
- (۶) آشوني مُدرا ڪجي.

## سوچ

- (۱) آڌ ڪوپ ڪاري گانءَ جو گونٽ پيئجي. ۸ تهه ڪپڙي جا رکي ڇاڻي.
- (۲) ۱ گرام هيڊ ڏينهن ۾ ۲ دفعا ڦڪجي.
- (۳) ماکي مڪجي ڏينهن ۾ ۲ دفعا.
- (۴) سچ جي ڪرڻن جو سيڪ ونججي يا باق سيڪ ڪجي.
- (۵) موري کائجي.
- (۶) تير کائجن.
- (۷) مينهن جو کير ۽ مڪڻ ملائي ليپ ڪجي.
- (۸) ۱۰ گرام آنولن جي رس ۽ ۱۰ گرام سچو گيهه ملائي پيئجي. ۲۰ ڏينهن ڪري.
- پنر نوادي گگل يا پنر نوادي مندور ۲ گوريون صبح جو نيرڻ کانپوءِ ۲ گوريون رات جو روٽيءَ کانپوءِ آڌ ڪلاڪ رکي پاڻيءَ سان ونجن.
- مٿان پنر نوادي ڪاڙهو ۲ چمچا ۽ ۲ چمچا پاڻي ملائي پيئجي.
- پر حيز : ليمو، لوڻ، ڪٽائڻ، ڏهي، منائي وغيره نه کائجي.



## پيرن جي جلڻ

(۱) بادام روغن يا چندن جي تيل يا زيتون جي تيل سان پيرن جي تربين کي مالش ڪجي.

(۲) ڪريل جي رس پيرن جي تربين کي هڻي مالش ڪجي.

(۳) صونف ۽ مصري هم وزن ڪٽي گڏي. روڻي ۽ کانپوءِ ۲ چمچا ڪائجن به مهنا.

(۴) ۱۰۰ گرام تلسيءَ جا پتا، ۱۰۰ گرام نيم جا پتا ۽ ۱۰۰ گرام لوڻ. تنهي کي گڏي گرم پاڻيءَ ۾ تهڪائجي، پوءِ اُن ۾ پير وجهي ويهي رهجي ڪجهه وقت. هڪ دفعي سان فائدو پوندس.

(۵) پيرن ۾ مهندي هڻجي.

(۶) مصري ۽ داڻا هم وزن ڏينهن ۾ ٻه دفعا هڪ چمچو وڏو ڪائجي.

## پير ۾ گوکرو

(۱) پاڻ وارو چونو ۱۰ گرام، ۱۰ گرام ڪيڙن ڏوئڻ جي سوڍا (ڪار)، ۱۰ گرام سجي ڪار ۽ ۲ گرام گيرو ٿوري پاڻيءَ ۾ وجهي گهوڻي ملهر تيار ڪجي.

Ear Bud سان لڳائجي. هڪ دفعي سان نيڪ نه ٿئي ته ۲ يا ۳ ڏينهن رکي هڻجي. گوکرو ڪٽي اُن ۾ هيءَ دوا لڳائجي.

(۲) گوکرو ڪٽي اُن ۾ نياڻا ٽوٽا يا گرم تيل جو پهو وجهي رکجي.

# هاڻي پير

(۱) هڪ چمچو ايرنڊيءَ جو تيل ۽ ۵ چمچا گونٽ ملائي پيئجي نيراني هڪ مهينو.

(۲) ۱۰۰ گرام ڪريلِي جا پن، ۱۰۰ گرام ڪوڙو تيل ۽ ۲۰۰ گرام گونٽ ملائي گرم ڪجي. جڏهن تيل وڃي بچي ته لاهي شيشي ۾ ڀرجي. اُن سان روز مالش ڪجي. سوچ لهي ويندي.

(۳) ۶ گرام سرنهن جو تيل ۽ ۶ گرام جياپوتي جي رس ٻئي ملائي پيئارجي. (هيءَ دوا پروستيت گلائنڊ تي به ڪم ڪندي.)

زندگيءَ ۾ ڪاميابي حاصل ڪرڻ لاءِ :

- (۱) ڪنهن سان گڏجڻ مهل من ۾ هچڪ يا شنڪا نه رکجي.
- (۲) هميشه سامهون واري جي اکين ۾ اکيون وجهي ڳالهائجي.
- (۲) سامهون واري جي سٺين ڳالهين جي ساراھ ڪجي.
- (۳) پاڻ گهٽ ڳالهايو. سامهون واري کي ڳالهائڻ جو وڌيڪ ۽ وڌيڪ موقعو ڏيو.

- (۵) هميشه خوش رهڻ ۽ مسڪرائيندو رهجي.
- (۶) غصو نه ڪريو ۽ غصي کي پاڻ تي حاوي ٿيڻ نه ڏيو.
- (۷) سٺن ماڻهن سان دوستي رکو.
- (۸) هميشه پاڻ کي تندرست ۽ چست رکو.
- (۹) پنهنجي ياداشت شڪتي سٺي رکو. سامهون واري کي اُنجي نالي سان سڏ ڪريو.

(۱۰) پنهنجي دوست جي سامهون ٻئي دوست جي برائي نه ڪريو.

## زخم

- (۱) هرريژن جو چورڻ هڪ چمچو صبح جو يا رات جو پاڻيءَ سان وٺجي.
- (۲) آڌ ڪوپ ڪاري ڳانءَ جو گونٺ پيئي. ۸ تهه ڪپڙي جا رکي ڇاڻجي.
- (۳) ۲ گرام هيڊ پاڻيءَ سان ڏينهن ۾ ۲ دفعا وٺجي.
- (۴) پراڻي زخم ۾ چندرپريا وٺي گوريون وٺجن. ۲ صبح ۽ ۲ رات جو روئيءَ کانپوءِ پاڻيءَ سان وٺجن.
- (۵) جاتيادي تيل يا جاتيادي ملهر هڻجي.
- (۶) ۲ ترڦلا گوريون ڏينهن ۾ ۲ دفعا پاڻيءَ سان وٺجن.
- (۷) گولر جا پتا پيسي چورڻ ڪري صبح ۽ شام جو ڦٽ تي رکجن.

## زهر

- (۱) کلي تائين کير پيئارجي جيئن اُلتِي آجي.
- (۲) ڏنگه واري جڳهه تي پيشاب ڪجي.
- (۳) ڏنگه واري جڳهه تي چوٽرف برف مهٽجي.
- (۴) ۱۰۰ گرام سڇي گيهه ۾ ۱۵ ڪارا مرچ ڪٽي وجهي پيئارجي.
- (۵) مٺي ڪاٺيءَ جو چورڻ پاڻ ۾ وجهي پيئاري اُلتِي ڪرائجي.

# وزن وڌائڻ لاءِ

(۱) نيرانِي ليمو پاڻي پيئجي.

(۲) ڪڙڪ جي گاهه جو رس (جوس) نيرانِي پيئجي.

(۳) ۲ گرام آشوگنڌا چورڻ کير سان ونجي رات جو.

(۴) گجرن جو رس آڌ پاڻ ڪانچ جي گلاس ۾ پيئجي. صبح ۽ شام خالي پيٽ.

(۵) صونف ۽ مصري هم وزن ڪٽي پاڻوڊر ڪري ۱۰ گرام روڻي ۽ کانپوءِ ڪائجي.

(۶) آشوگنڌا چورڻ ۽ مصري هم وزن، ڪٽي چورڻ ڪري ملائي. ۱۰ گرام کير سان ونجي رات جو.

(۷) منجهند جو روڻي ۽ کانپوءِ ۲ ڪيلا ڪائجن.

(۸) سڄي گيهه جا ۲ ڇمڇا روڻي ۽ کانپوءِ پهريون ۽ پوءِ.

کاڌو: ڏهي، مڪڻ، ماکي، کير، ڪڙڪ جو پٽ، مانهن جي دال، ڪيلا، انگور، ناريل، ڪجور، آنب، ڪمند جي رس، مٺا ميوا ڪائجن. مالش ڪرڻ کپي، هلڪي ڪسرت ڪجي.

پرهيز: چانهه، ڪافي، برف، گرم مصالحا، آچار، تريل کاڌي جون شيون، مٺي مان ٺهيل شيون، قبضي ڪندڙ ۽ دير هضم ٿيڻ وارن کاڌن کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

## وزن گهٽائڻ لاءِ

- (۱) ٽامي جي لوڻي ۾ پاڻي پري رکي رات جو. ڪاٺ تي رکي. صبح جو نيرانِي ڪانچ جي ڪلاس ۾ هڪ ليمي جي رس ۽ هڪ چمچو ماکي وجهي اُن ۾ ٽامي جي لوڻي وارو پاڻي وجهي پيئجي.
- (۲) ڪپال ڀاتي پراڻا پام ڪجي.
- (۳) روڻي ۽ ڪانيو ۽ يڪدم هڪ ڪوپ نهوسرو پاڻي پيئجي. منجهند ۽ رات جو. (۲ مهنا)
- (۴) منجهند جو مانيءَ کان اڌ ڪلاڪ پهريون سلاڊ ڪائجي. روڻيءَ ۾ سايون ڀاڄيون ڪائجن. بادي شيون ۽ ٻاهريون شيون ڪاٺ بند ڪجن.
- (۵) رات جو صرف فروت ڪائجي.
- (۶) ۱۰۰ گرام مٺي سوڍا ۽ ۱۰ گرام ليمي جي رس ملائي ڪانچ جي شيشي ۾ پري رکجي. نيرانِي گرم پاڻي ڪوپ ۾ هڪ ننڍو چمچو وجهي پيئجي.
- ڪاڌو ۽ آناس ۽ پن گوبي ڪائجي. ليمو، ماکي نهوسري پاڻيءَ ۾ نيرانِي پيئجي. لوڻ ۽ گهٽ ڪم نه آڻجي. سٺي ۽ پروٽين واري ڪاڌي کان پر هيز ڪجي، ناشتو بند ڪري
- پالڪ جي ڪچي رس پيئجي. سلاڊ جا پن، پن گوبي، ڪچيون ڀاڄيون، کڻن ميون جو وڌيڪ واهيو ڪرڻ گهرجي. ڪسرت ڪجي.
- سڄي دل سان بدن جي محنت ڪريو. يوگا ڪريو. گاڏيون، موٽرون گهٽ واپرائو، پنڌ ڪريو. هر-هر نه ڪاڻو.

## زنانيون تڪليفون

- (۱) گجرن جو جوس پيئجي ڪانچ جي گلاس ۾ نيراني ۽ شام جو.
- (۲) ۲۵ گرام انگور جي رس منجهند جو روئيءَ ڪانپوءِ ۽ رات جو روئيءَ ڪانپوءِ پيئجي. (۲۱ ڏينهن)
- (۳) سپت گڻ چورڻ ۽ مصري هم وزن ڪٽي پاڻوڊ ڪري، ۲ گرام گرم پاڻيءَ سان هفتو وٺجن.
- (۴) ۲۰ گرام مٺي ڪاٺي پاڻيءَ ۽ ۱۰ گرام رات جو پسائي صبح جو چاڻجي يا مصري ملائي پيئجي.
- (۵) ناريل ڪاڻجي، ڏاڙهون ڪاڻجي ۲ ڏينهن.
- (۶) گڙ، ڪارا مرچ، ڪارا تر، پيري ۽ سنڌ هم وزن، چورڻ ڪجي. ۶ گرام صبح ۽ شام پاڻيءَ سان وٺجن. ۱۵-۱۰ ڏينهن وٺجي.
- ڪاڏو : انگور، آناس ۽ آلوبخارن جي رس پيئجي.

## ٻار کي ٿڄ لاءِ

- (۱) ٻار کي ٿڄ ڏيڻ کان ۱۵ منٽ پھريون پاڻي پيئجي.
- ٿڄ وڌائڻ لاءِ :
- (۱) چٽاوري چورڻ ۶ گرام صبح ۽ شام جو کير سان وٺجي.

## تندرست ٻار ٿيڻ لاءِ 1 to 8 Month

- (۱) ناشتي ۾ هڪ آوري جو مربو کائجي.
- (۲) منجهند جو ۲ نارنگيون کائجن.
- (۳) ناريل ۾ مصريءَ جو چورڻ کائجي.
- (۴) ۶۰ گرام انگور جي رس پيئجي ۲ ٽائيم.
- (۵) رات جو روٽيءَ کانپوءِ صوف چٻاڙجي.
- (۶) هڪ گرام آسلي ونيلوچن کير سان وٺجي سمهڻ مهل چار مهنا.

## نشو و نما ٿيڻ لاءِ

- (۱) نيراني ۲ صوفن جي رس پيئجي.
- (۲) وڏي هريڙ ڏڏر ڪري اندران ڪٽڙو ڪڍي، سڄي گيهه ۾ ٽڙجي، هڪ ٽڪر چوسجي.
- (۳) دال چينيءَ جي چورڻ ۾ ماکي ملائي شيشي ۾ بند ڪري رکجي. عادت مهل آڱر سان چٽجي.
- (۴) سپت گڻ چورڻ ۾ کير ملائي ننڍيون گوريون ٺاهي، هڪ گوري وات ۾ رکي چوسجي. ۳ ڏينهن.

# آڌرنگ

(۱) مالڪنگڻي تيل (جوتش ميٽ) ۱۰ ڦڙا صبح ۽ شام کير يا چانهه ۾ وٺجن.

(۲) بڪريءَ جو کير پيئجي، آنجبر، آنڊ ۽ ڪجور کائجي.

(۳) ۲ گرام مل سندور ۾ ۱۰ گرام ستوپلاڊي چورڻ ملائي، آڌ گرام جون ۲۲

پڙيون ٺاهي روز هڪ پڙي ماکيءَ سان وٺجي.

(۴) يوگراج گگل، چندرپريا وٽي ۽ پرنودي مندور ٽنهي جي هڪ-هڪ

گوري صبح، منجهند ۽ رات جو، روئيءَ کان ۱۵ منٽ پوءِ پاڻيءَ سان يا کير

سان وٺجي.

(۵) سنڍ، پيپل، ڪارا مرچ، جيرو ۽ هنڱ، ۱۰-۱۰ گرام هر وزن ڪٽي

چورڻ ٺاهي رکجي. چار ٿوم جون ٻڙيون چلي ڪٽي پيسٽ ٺاهي ان ۾ ۲

گرام چورڻ جا وجهي پاڻيءَ سان وٺجي صبح ۽ شام جو.

(۶) هڪ گرام واڙ وٺڻ، چار ٻڙيون ٿوم چلي، ڪٽي، پاڻ کير ۽ پاڻ پاڻيءَ ۾

ملائي ٽهڪائجن. جڏهن آڌ وڃي بچي ته ٿورو ناري پيئجي. رات جو سمهڻ

مهل. ۶ هفتا ڪري.

(۷) بادام روغن جا ۵-۵ ڦڙا نيرانِي ۽ رات جو سمهڻ مهل يا ڇڏ بندو تيل

۲-۲ ڦڙا نڪ ۾ وجهجي.



(۸) ۱ چمچو ڪوڙو تيل ۱۰ منٽ وات ۾ جهلي گرتيون ڪجن ۽ چٻاڙجي، پوءِ اهو ٽڪي وات چڱيءَ طرح گرم پاڻيءَ سان صاف ڪجي. ڪجهه ڏينهن کان پوءِ هفتي ۾ ۱ يا ۲ دفعا ڪجي. تيل چٻاڙڻ مهل گلي آندر نه وڃڻ ڏجي. صبح ۽ شام ۲ دفعا ڪري سگهو ٿا.

(۹) سَورَڻ پيسر ۵ گرام، پروال پشئي ۱ گرام، مهاوات وڊونسن ۱۰ گرام ۽ برحدوات چننامڻي رس ۱ گرام. سيپئي ملائي ۶۰ ڀريون ٺاهي رکو. صبح ۽ شام جو خالي پيٽ ماکيءَ سان يا گرم پاڻيءَ سان وٺجي. (۴) نمبر نسخو پڻ وٺجي هن سان.

(۱۰) باداميون، برهمي ۽ مصري هر وزن چورڻ. ۲ کان ۶ گرام صبح ۽ رات جو کير سان وٺجي.

(۱۱) صوف، انگور ۽ ناسپاتي ٽنهي جو برابر حصو رس ڪڍي گڏي پيئجي.

(۱۲) ڳاڙهو ڪپڙو پاڻي صبح جو ۲ ڪلاڪ اُس تي ويهي پوءِ سنان ڪجي. مٿي

تي آلو ٽاول رکجي. صبح جا ڪرڻا نه ٿي سگهن ته ۶ منٽ باق سنان ڪجي.

(۱۳) پيلو پاڻي صبح جي ڪرڻن جو ڏک ڏک ڪري ڏينهن ۾ چار ڇهه دفعا

پيئجي.

(۱۴) چهارو کير ۾ ٽهڪائي کائجي.

(۱۵) مکڻ ۾ ٿور جون ۵ ڳريون وڃي ڪاٽجن.

(۱۶) يو گراڇ گگل ۲ ٿوريون صبح جو ۽ ۲ ٿوريون رات جو روئيءَ کانپوءِ پاڻيءَ سان وٺجن. مٿان مهارسنادي ڪاڙهو ۲ چمچا ۽ ۲ چمچا پاڻي ملائي پيئجي.

ڪاڌو:

(۱) ڪڻڪ جي سلن جي رس، گجر، ونگي، ناريل، پالڪ ۽ صوف وغيره ڪاٽجن.

(۲) وٽامن B وارا ڪاڌا ڪاٽجن.

(۳) گانءَ جو کير، ڏهي، راتو، مکڻ، ٿور، پينو، واڱڻ، ڪريلا، آدرڪ، پپيتو

پڪل، ڪچو ناريل، سڪو ميوو، ماکي، مٽيءَ جو ساڳ، بصر، توري، ڪدو،

ميها، آنجبر، گرم پاڻي، ڪجور، مڱن جي دال جو سوپ.

(۴) گرم پاڻيءَ سان سنان ڪجي.

(۵) بدن تي هلڪي هٿ سان مالش ڪجي، آهستي آهستي.

(۶) پراڻا يام تمام سٺو آهي ۽ هلڪي ڪسرت ڪجي.

پرهيز :-

(۱) لوڻ بند ڪجي. شروع ۾ آناج نه ڪاٽجي. چانهه، کنڊ، تريل شيون،

نشيدار پدارت، مصالح، نوان چانور، ڳڙ، مينهن جو کير، مانهه جي دال،

گل گوبي، پينڊيون، هندائو، پارو ٿيون شيون، مٺو، مٺڍي جون شيون،

بيسن بند ڪجي. (شرير جو ڪچرو ٻاهر ڦٽي ڪجي، روڪجي نه)

## منهن جو آڌرنگ

- (۱) چانهه پٽيءَ جي ٻاڦ جو سيڪ وٺجي.
- (۲) آڪروت جي تيل سان مالش ڪجي.
- (۳) نڪ ۾ ۲-۳ ڦڙا ڇڏ بندو تيل وجهجي.
- (۴) ڪوڙو تيل ڇٻاڙي صبح ۽ شام جو.
- (۵) ڇپ جي آڌرنگ ۾ پپل جا تازا پن ڏوٽي ڇٻاڙجن.
- (۶) آڪڪرو ۽ مٺي ڪاٺي چوسجي.
- (۷) تيرن جو تيل پيئجي.

ڪاڏو:

- (۱) ڪڻڪ جي سلن جي رس، گجر، ونگي، ناريل، پالڪ ۽ صوف وغيره ڪاٽجن.
- (۲) وٽامن B وارا ڪاڏا ڪاٽجن.
- (۳) گانءَ جو ڪير، ڏهي، رائتو، مڪڻ، ٿوم، پينو، واڱڻ، ڪريلا، آدرڪ، پيپٽو پڪل، ڪڇو ناريل، سڪو ميوو، ماکي، مٽيءَ جو ساڳو، بصر، توري، ڪدو، ميهو، آنجير، گرم پاڻي، ڪجور، مڱن جي ڍال جو سوپ.
- (۴) گرم پاڻيءَ سان سنان ڪجي.
- (۵) بدن تي هلڪي هٿ سان مالش ڪجي، آهستي آهستي.
- (۶) پراڻا ڀام تمام سنو آهي ۽ هلڪي ڪسرت ڪجي.

پر هيز :-

- (۱) لوڻ بند ڪجي. شروع ۾ آناج نه ڪاٽجي. چانهه، کنڊ، تريل شيون، نشيدار پدارت، مصالح، نوان چانور، ڳڙ، مينهن جو ڪير، مانهه جي ڍال، گل گوبي، پينڊيون، هندائو، پارو ٽيون شيون، مٽو، مٽي جون شيون، بيسٽ بند ڪجي. (شرير جو ڪچرو ٻاهر ڦٽي ڪجي، روڪجي نه)

## ڪُن رڳه جو سور Scitica

- (۱) ۱۰ گرام اُترندي جو تيل پاڻيءَ جي هڪ گلاس ۾ وجهي پيئجي.
- (۲) هڪ گلاس کير ۾ هڪ ڪوپ پاڻي وجهي اُن ۾ ۱۰ توم جون بڙيون وجهي ٽهڪائي، جڏهن اڌ وڃي بچي ته تڏو ڪري پيئجي.
- (۳) هيڊ، سنڍ ۽ ميٽي (هرهڪ) ۱۰۰ گرام ۽ ۵۰ گرام آشوگنڌا چورڻ ملائي، چورڻ تيار ڪجي. صبح جو نيرن کانپوءِ ۽ رات جو روٽيءَ کانپوءِ هڪ چمچو گرم پاڻيءَ سان وٺجي.
- (۴) ۱۰۰ گرام آشوگنڌا چورڻ، ۵۰ گرام سنڍ ۽ ۵۰ گرام مصري ٿيئي ملايو.
- ۲ چمچا ڏينهن ۾ ۲ دفعا پاڻي، کير يا چانهه سان وٺجي. ۲ يا ۳ هفتا.
- (۵) بڙ، ڪارا مرچ، ڪارا تِر، پيري ۽ سنڍ هم وزن. ۲۵ گرام اڌ ڪلو پاڻيءَ ۾ ٽهڪائجي. اڌ بچي ته ڇاڻي پيئجي نيراني.
- (۶) هڪ ڪوپ گرم پاڻيءَ ۾ ۳ قزا سنجيوني وجهي پيئجي. روٽيءَ کانپوءِ، رات جو پيئجي. مهنو.
- (۷) يَر منتر جو اُچارڻ ڪجي ۽ گول سائي رنگ جو ڌيان ڪجي.

کاڌو:

- (۱) ڪڻڪ جي سٺن جي رس، گجر، ونگي، ناريل، پالڪ ۽ صوف وغيره ڪاٽجن.
- (۲) وٽامن B وارا کاڌا ڪاٽجن.
- (۳) گانءَ جو کير، ڏهي، رائتو، مکڻ، ٿور، پينو، واڱڻ، ڪريلا، آدرڪ، پپيتو پڪل، ڪچو ناريل، سڪو ميوو، ماکي، مٽي ۽ جو ساڳي، بصر، توري، گدو، ميه، انجیر، گرم پاڻي، ڪجور، مڱن جي دال جو سوپ.
- (۴) گرم پاڻيءَ سان سنان ڪجي.
- (۵) بدن تي هلڪي هٿ سان مالش ڪجي، آهستي آهستي.
- (۶) پراڻاڀام تمام سٺو آهي ۽ هلڪي ڪسرت ڪجي.

پرهيز :-

- (۱) لوڻ بند ڪجي. شروع ۾ اناج نه ڪاٽجي. چانهه، کنڊ، تریل شيون، نشيدار پدارت، مصالح، نوان چانور، گڙ، مينهن جو کير، مانهه جي دال، گل گوبي، پينڊيون، هنداڻو، پاروڻيون شيون، مٺو، مٺي جون شيون، بيسٽ بند ڪجي. (شرير جو ڪچرو ٻاهر ڦٽي ڪجي، روڪجي نه)

## سور ڪوئي به Any Pain

- (۱) يوگ آسن ۽ ڪسرت ڪجي.
- (۲) نيراني ۳ ڪارا مرچ چوسي ٿڪ ٻاهر ڦٽي ڪجي.
- (۳) روزانو ۲ آڪروت ڪائجن. ۲ ٿماتا ڪارو لوڻ وجهي ڪائجن. ڏونگهي ڪائجي.
- (۴) منجهند جو روئيءَ کان آڌ ڪلاڪ پهرين ڇاڇ پيئجي.
- (۵) موهن ٿال (بيسن جي مٺائي) شام جو ڪائجي.
- (۶) هيڊ، ميٽي ۽ سنڍ هم وزن، چورڻ ڪجي. هڪ چمچو کير سان صبح ۽ شام ۲ ٽائيم ونجي.
- (۷) سنڍ، هيڊ ۽ ڪارا مرچ هم وزن، چورڻ ڪجي. ۲ گرام ڏينهن ۾ ۲ دفعا ونجي.
- (۸) ڪس ڪس ۽ مصري هم وزن، ۶ گرام کير سان ۲ ٽائيم ونجي.
- (۹) مني سوڍا ۽ ڦٽڪي هم وزن. ۶ گرام گرم پاڻيءَ سان ونجي.
- (۱۰) کير ۾ هيڊ جو ننڍو چمچو وجهي پيئجي.
- (۱۱) گرم پاڻي پيئجي آڌ ڪلاڪ روئيءَ کانپوءِ منجهند ۱ رات جو.
- (۱۲) گجرن جي رس آڌ پاڻ ڪانچ جي گلاس ۾ پيئجي، نيراني ۱ شام جو.
- (۱۳) هيڊ، سنڍ ۽ ميٽي (هرڪ) ۱۰۰ گرام ۽ ۵۰ گرام آشوگنڌا ملائي چورڻ ٺاهجي. صبح جو نيرن کانپوءِ ۽ رات جو روئيءَ کانپوءِ هڪ چمچو گرم پاڻيءَ سان ونجي.
- (۱۴) ۱۰۰ گرام آشوگنڌا چورڻ، ۵۰ گرام سنڍ ۽ ۵۰ گرام مصري ٽيئي ملايو. ۲ چمچا ڏينهن ۾ ۲ دفعا پاڻي، کير يا چانهه سان ونجي. ۲ يا ۲ هفتا ونجي.
- (۱۵) آنولا، آشوگنڌا ۽ چوبچيني، هم وزن چورڻ ڪجي. ۶ گرام کير سان رات جو سهڻ مهل ونجي.

(۱۵) چاڪ پڇي گڏيلي هيٺان رکي سمهجي.

(۱۶) ۵ گرام پيمسيني ڪافور، ۱۰۰ گرام تيل (ڪوپرو) ۾ ملائي مالش ڪجي.

ڪاڏو:

(۱) ڪڻڪ جي سلن جي رس، گجر، ونگي، ناريل، پالڪ ۽ صوف وغيره ڪاڻجن.

(۲) وٽامن B وارا ڪاڏا ڪاڻجن.

(۳) گانءَ جو ڪير، ڏهي، راتو، مڪڻ، ٿوم، پينو، واڱڻ، ڪريلا، آدرڪ، پپيتو

پڪل، ڪچو ناريل، سڪو ميوو، ماکي، ميٽيءَ جو ساڳ، بصر، توري، ڪدو،

ميها، آنجير، گرم پاڻي، ڪجور، مڱن جي دال جو سوپ.

(۴) گرم پاڻيءَ سان سنان ڪجي.

(۵) بدن تي هلڪي هٿ سان مالش ڪجي، آهستي آهستي.

(۶) پراڻاڀام تمام سٺو آهي ۽ هلڪي ڪسرت ڪجي.

پرهيز :-

(۱) لوڻ بند ڪجي. شروع ۾ آناج نه کائجي. چانهه، کنڊ، تريل شيون،

نشيدار پدارت، مصالح، نوان چانور، ڳڙ، مينهن جو ڪير، مانهه جي دال،

گل گوبي، پينڊيون، هنڌاڻو، پاروڻيون شيون، مٺو، مٺدي جون شيون، بيسٽ

بند ڪجي. (شرير جو ڪچرو ٻاهر ڦٽي ڪجي، روڪجي نه)

# مالش جو تيل

(۱) ۲۰ گرام ڪوڙي تيل ۾ چار ٽوم جون ٻڙيون ۽ ۲ گرام جاڻ جا وجهي

ٿوري باهه تي گرم ڪجي. جڏهن ٽوم ۽ جاڻ سڙڻ لڳي (ڪاري ٿيڻ لڳي)

ته ان کي باهه تان لاهي ٿڌو ڪري ڇاڻجي. هر ڪنهن سور لاءِ سٺو تيل.

(۲) ۱۰۰ گرام تيل ڪوڙو ۵ گرام پيمسيني ڪافور وجهي اُس تي رکجي.

جڏهن ڪافور ٻڙي وڃي ته اهو تيل هر ڪنهن سور لاءِ ڪم ايندو.

(۳) تارپين جو تيل مالش لاءِ سٺو آهي.

(۴) مهانارائڻ تيل، مهاوشگرب تيل، سينگه وادي تيل، مهامچ تيل ۽ پرسارتي

تيل، ۵۰ گرام هر هڪ ملائي تيل تيار ڪجي. هر ڪنهن سُر لاءِ سٺو تيل.

(۵) ۱۰۰ گرام مهاوشگرب تيل، مهانارائڻ تيل ۵۰ گرام ۽ ۵۰ گرام سينگه

وادي تيل ٽيئي گڏي ملائي واپرائجي. هر ڪنهن سُر لاءِ

(۶) گوپال تيل، مهامش تيل ۽ مهاوشگرب ملائي تيل تيار ڪجي.

تيل جا گڻ :-

(۱) کوپرو = ٿڌو

(۲) ايرنڊيءَ جو تيل :- وايو ناشڪ. رات جو گڏيا ۾ وجهي ۽ پٺيءَ جي ڪنڊي

۾ هڻجي.

هڏ ايرنڊيءَ جو تيل :-

(۳) رواجي واپرائڻ لاءِ :- چنون تيل، لڪشادي تيل



(۴) آشوگنڌا تيل : - طاقت لاءِ

(۵) ڪرڻ بندو تيل ۽ بلوا تيل : - ڪن لاءِ.

(۶) ڇڊبندو تيل : - ڪن، ڪن ۽ گلي لاءِ.

(۷) تر فلنجن تيل : - اکين لاءِ

## ليپ : -

(۱) چندن، ڪپور ڪاٿري، آننت مول، ناگر مول، سگندوارا، جيشٽي مد.  
هم وزن سڀ ملائي ليپ تيار ڪجي. ڪنهن به سؤر لاءِ.  
ترڪتو = سڊ، ڪارا مرچ، پيري.

سنجيوڻي دوا : هنڌ ۱۰ گرام، نوشادر ۱۰ گرام، سيڌو لوڻ ۱۰ گرام (سينگ  
نمڪ) تنهي کي ۶۰۰ گرام پاڻي ۾ گڏي بوتل ۾ پري رکي. ۲۵ گرام صبح  
۽ شام جو پيئي. سڀني ۾ ڪم آچي.

سنجيوڻي : جان ۱۰۰ گرام، ۱۰۰ گرام ڪپور، ۱۰۰ گرام پيرمنت،  
۲۰ گرام لونگ، بادام روغن ۲۰ گرام، دالچيني ۲۰ گرام، اڻاچي ۲۰ گرام  
سڀني جو ست.

## Sex

- (۱) چٽي جيترو پيمسني ڪافور (مٽر برابر) کير سان ۲ ٽائيم ونجڻي  
(ڏهه ڏينهن)

## ٽي-بي-

- (۱) ۲ ٿوم جون ٻريون ٽڪر ڪري چٻاڙي مٿان پاڻي پيئجي.  
روٽيءَ کان آڌ ڪلاڪ پوءِ ۲ ٽائيم.

## AIDS

- (۱) ڪڻڪ جي گاهه جو جوس نيراني پيئجي. (Wheat Grass)  
(۲) آڌ ڪوپ ڪاري گاهه جو گونٽ پيئجي. ۸ تهه ڪپڙي جا رکي ڇاڻي.  
(۲) گڏهه جو کير پيئجي.  
(۳) ناريل ڪاٽجي.

## ڪئنسر

- (۱) ڪڻڪ جي گاهه جو جوس نيراني پيئجي.  
(۲) آڌ ڪوپ ڪاري گاهه جو گونٽ پيئجي. ۸ تهه ڪپڙي جا رکي ڇاڻي.  
(۲) مشروم ڪاٽجي.  
(۳) شرت نه پائڻ گهرجي.

## سوُجوڪ Su-Jok

سوُ جو مطلب هٿ ۽ جوڪ جو مطلب آهي پير. هيءَ هڪ چين جي  
ڪوريا ديش جي ڊاڪٽر يارڪ جو جي کوجنا ڪيل هڪ پڌرتي آهي.

(۱) بنا دوا، بنا آپريشن جي

(۲) سڀني بيمارين جو علاج.

انسان جي سرير جا ڇهه ڀاڱا آهن: - ٻه هٿ، ٻه پير، هڪ ڳچي ۽ بدن  
(ڀُني ۽ پيٽ)

ساڳي نموني قدرت اسان جي بدن جي بناوت هٿن ۾ ۽ پيرن ۾ رکي  
آهي.

ڌيان سان ڏسندا ته آڱوٺي جي بناوت انسان جي ڳچيءَ وانگر آهي.  
جيئن آڱوٺي ۾ ٻه جوڙ آهن تهڙي نموني ڳچيءَ ۾ به ٻه جوڙ آهن ۽ آڱرين  
۾ جيئن ٽي جوڙ آهن ساڳئي نموني هٿ ۾ به ٽي جوڙ آهن، اهڙيءَ طرح  
پيرن ۾ به ٽي جوڙ آهن. هٿ جي هٿيلي، اڇي پاسي پيٽ ۽ هٿ جي پٺيان  
ڪاري پاسي ڀُني آهي. هٿ جي سڌي اڇي پاسي کي (yin) چوندا آهن ۽  
پٺيان ڪاري پاسي کي (yang) چوندا آهن.

هٿيليءَ کي سڌو جهلڻ سان آڱوٺي کي ڳچي سمجهجي ۽ وچين آڱرين  
کي پير ۽ پاسي وارين آڱرين کي هٿ ڪري سمجهجي، اهڙيءَ طرح پيرن  
۾ به.

هن پڌرتيءَ ۾ هر ڪنهن بيماريءَ جو علاج هٿن ۽ پيرن تي جمي (هڪ  
پتل جي شيش) سان بيماريءَ جي Point ڳولهي اُن تي مٿيءَ جا داڻا، بچ،  
چقمق يا سيون لڳائڻيون آهن.

## آکيوپنچر Acupuncture

هيءُ به هڪ قدرتي علاج آهي. بنا دوا هن قسم جي علاج ۾ هر ڪنهن بيماريءَ جو علاج تمام خاطريءَ سان ڪيو ويندو آهي. چين ۾ پنج هزار سالن کان اهو علاج چالو آهي.

هن علاج ۾ مريض کي نڪ ڪرڻ لاءِ سيون استعمال ڪيون وينديون آهن ۽ چڪمڪ، بچ ۽ رنگ سان پڻ علاج ڪندا آهن. آکيوپنچر جو مکيه علاج پنج تتوتو آهي. انسان پنج تتون جو پتلو آهي. اُهي پنج تتو آهن، آڪاش - آگني - زمين - هوا ۽ پاڻي.

چين وارن هن ۾ ٿوري بدل ڪري هوا جي جڳهه کي ڪان ۽ آڪاش جي جڳهه کي ڌاتو جو آستان ڏنو آهي.

هنن پنج تتون جا ٻه روپ آهن. چم ۽ موت، زال ۽ مڙس. ان نموني چين وارن هن کي (-yin) ۽ (+ yang) جي روپ سان ڄاڻايو آهي. پنج تتون جو انسان جي بدن جي هر ڪنهن عضوي سان لاڳاپو آهي. سيني تتون کي ملائي هڪ شڪتي جو سنڀار ٿئي ٿو جنهن کي پراڻ شڪتي (VITAL FORCE) چيو ويندو آهي.

هوا : - جيرو (YIN) ۽ (YANG) هن جو لاڳاپو آسان جي اکين، ماس (MUSCLES) ۽ هڏين جو جوڙ سان آهي.

آگني : - دل (YIN) ۽ ننڍو آندو (YANG) هن جو لاڳاپو زبان، رت، نسون ۽ تنتن سان لاڳاپو آهي.

زمين : - تري (YIN) SPLEEN ۽ پيٽ (YANG) جنهن جو لاڳاپو ماس، منهن ۽ منهن مان نڪرندڙ لاڙ سان آهي.

آڪاش : - ققڙ (YIN) ۽ وڏو آندو (YANG) جنهن جو لاڳاپو نڪ، گلو ۽ بدن جي چمڙي سان آهي.

پاڻي : - ڪڍي (YIN) ۽ URINARY BLADDER هن جو لاڳاپو ڪن، نهن ۽ هڏين سان آهي.

پنچ تتو هڪ ٻئي کي پٽدا ڪن ٿا ۽ ساڻئي نموني هڪ ٻئي سان دشمن پڻ آهن جيئن ته هوا باهه کي پٽدا ڪندي آهي ۽ زمين کي ڪاٽيندي آهي. (هوا کي ڪاٽ جو آستان ڏنو ويو آهي)

باهه زمين (رڪ) پٽدا ڪندي آهي ۽ زمين پاڻيءَ کي روڪي ٿي (باند جو ڪم ڪري) ڌاتو پاڻي پٽدا ڪندو آهي (ڳاڙو سان) ۽ ڪاٺ (هوا) کي ڪٽيندو آهي. پاڻي هوا (ڪاٺ) پٽدا ڪندو آهي ۽ باهه کي وسائيندو آهي. مٿين آڌار تي آڪيوپنچر جو سڌانت آهي، سرير جو ڪوبه تتو ڪمزور

ٿي وڃي ٿو ته ان کي آڪيوپنچر رستي نڪ ڪيو ويندو آهي.

آڪيوپنچر جادو جو ڪم ڪري ٿو. اڄ جي مهانگائي جي زماني ۾ هي به هڪ سستو ۽ سٺو علاج آهي. هن ۾ ڪوبه سائيڊ ايفيڪٽ نه آهي.

## ڪن ٿراپي Auricular Therapy

هن انوکي علاج جي پد تي، ڏيان سان ڏسندا ته توهان کي ڪن جي بناوت پيٽ ۾ اُبتو سمهيل ٻار وانگر نظر ايندي. چين وارن اُن تي کوجنا ڪري علاج جو هڪ نئون طريقو ڪڍيو آهي. جيڪو بلڪل ڪامياب آهي. هيءُ به هڪ آڪيوپنچر جي شاڪا آهي.

علاج لاءِ هن ۾ ڪن تي سيون هڻڻ سان هر ڪنهن ممڪن بيماريءَ جو علاج ڪري سگهجي ٿو. وديش ۾ هن پڌرتيءَ جو تمام گهڻو استعمال ڪيو ويندو آهي. سڀني ملڪن ۾ زور شور سان ڦهلجي رهيو آهي. ڪن جي چمڙيءَ تي ڪجهه داغ هڻڻ سان اُن جڳهه جي عضوي جي خرابيءَ جو اشارو ڪري ٿو. جيڪي عضوا پيٽ جي اندر آهن، جهڙوڪ دل، ڪڍني، جيرو، پيٽ، نڍو آندو، وڏو آندو.

روازي نموني ڊاڪٽر بنا ايڪس.ري. جي نه ٻڌائي سگهندا، پر ڪن جي چمڙيءَ کي ڏسڻ سان اُن عضوي جي بيماري خبر پوندي آهي. شراب ۽ تماڪ چڏائڻ لاءِ هن علاج ۾ ڪن تي ننڍيون سيون هڻڻ سان عادت هميشه مٽائي سگهجي ٿي.

هيءُ تمام سولو ۽ سستو علاج آهي، هن ۾ ڪوبه سائيڊ ايفيڪٽ ڪونه آهي. اَگر ڪنهن بيماريءَ ۾ ڪنهن جون دوائون چالو آهن ته اُن سان گڏ هن قسم جو علاج پڻ ڪرائي سگهجي ٿو. علاج کانپوءِ دوائن جو ڊوز گهٽائي وڃجي، علاج ۾ تمام جلد فائدو پوندو.

## ”ريڪي“ (غيبِي طاقت)

(۱) ريڪي ۽ جو مطلب ڇا آهي؟

ري - غيبِي - ڪي - طاقت  
اُن جو مطلب غيبِي طاقت آهي.

هن ۾ دوا نه پر دعا ڪم ڪري ٿي.

(۲) انسان جي بدن ۾ ست چڪر آهن. اگر اُن مان ڪوبه چڪر ڪمزور ٿي وڃي ٿو ته انسان بيمار ٿي پوي ٿو. اُن چڪر کي طاقتور بڻائڻ لاءِ ريڪي ڪم ڪري ٿي.

(۳) ريڪي هر هڪ انسان حاصل ڪري سگهي ٿو.

(۴) هر هڪ انسان جي هٿن جي ٽرين مان ڪرڻا نڪرندا آهن. جيڪي ڪمزور عضون کي طاقت بخشيوندا آهن. اُهي ڪرڻا تڏهن ڪم ڪندا جڏهن ريڪي پورن طور سڪي سگهجي.

(۵) ريڪي شيرين، دماغ ۽ آتما کي طاقت بخشي ٿي. ريڪي شيرين جي زهر کي ڪڍي صفا ڪري ٿي.

(۶) ريڪي وڻن، ٻوٽن، جانورن ۽ مشين جي مٿان ڪم ڪري ٿي.

(۷) ريڪي سان ڪابه ننڍي يا وڏي بيماري جهڙوڪ آڌرنگ، منا پيشاب، دل ۽ ٻين گهاٽڪ بيمارين تي استعمال ڪري سگهجي ٿي.

ريڪي سکڻ لاءِ ڪي اصول ضروري آهن. جيئن ته :-

(۱) آڄ لاءِ مان پر ماتما جو شڪر گذار ٿيندس.

(۲) آڄ مان هر هڪ ساهواري سان پيار ۽ عزت سان پيش ايندس.

(۳) آڄ مان ڪابه چنٽا يا فڪر نه ڪندس.

(۴) آڄ مان ڪنهن تي به غصو نه ڪندس.

(۵) آڄ مان پنهنجو ڪم ايمانداريءَ سان ڪندس.

(۶) ريڪي سکڻ لاءِ ماس، مڇي، شراب ۽ تماڪ کان پر حيز ڪرڻي آهي.

(۷) ريڪي ۽ ۾ وشواس هئڻ سان ئي ريڪي ڪم ڪندي آهي.

(۸) ريڪي سکڻ لاءِ ريڪي استاد کان ٿي سکڻو ضروري آهي.

## هينوتاائيز (سموهن وديا)

هينوتاائيز جو مطلب آهي ”ننڊ“ هن جو اتهاس ايترو پراڻو آهي جيترو

هيءُ سنسار.

دماغ جي ويچارن کي هڪ هنڌ ايڪاگرتا رکي ڪنهن هڪ جڳهه تي  
ڌيان ڪرڻ ئي هڪ ساڌنا آهي. من کي ايڪاگرت ڪري آڀياس ڪرڻ سان  
آسان ۾ هڪ شڪتي پيدا ٿيندي آهي. اُن شڪتيءَ سان ڪنهن به ماڻهوءَ کي  
پنهنجي وس ۾ ڪري اُن جو علاج ڪري سگهيو آهي. ڪوبه آپريشن ڪرڻ لاءِ  
ماڻهوءَ کي پهرين سُٺي هڻي بيهوش ڪيو ويندو آهي. پر هن وديا سڪڻ سان  
ماڻهوءَ کي وس ۾ ڪري اُن کي سمهاريو ويندو آهي ۽ آپريشن پوري ڪرڻ  
کان پوءِ واپس جاڳايو ويندو آهي. وديش ۾ هن وديا جو تمام زور شور سان  
استعمال ڪيو ويندو آهي.

هيءُ وديا هر ڪنهن کي سگهي ٿو. ڪنهن به انسان ۾ شڪتيءَ  
جي ڪابه گهٽتائي ڪونه آهي پر هو اُن جو صحيح نموني استعمال نٿو ڪري.  
اهو تڏهن ٿي سگهندو جڏهن هو پنهنجي اڇا شڪتيءَ کي مضبوط ڪندو.  
ڪمزور اڇا شڪتيءَ وارا ماڻهو ڪنيل بازي هارائي ويندا آهن. اڇا  
شڪتي هڪ ڏاڪڻ آهي، جيڪا انسان کي ڪاميابيءَ جي اُچي منزل  
تي پهچائي ٿي، جتان هر ڪا شيءِ ننڍي نظر ايندي آهي.



هيءَ وديا سڪي ماڻهو هر ڪنهن بيماريءَ جو علاج ڪري سگهي ٿو.  
 شراب، جوئا، سگريٽ ۽ هر ڪنهن قسم جو نشو پڻ ڇڏائي سگهجي ٿو.  
 هيءَ ساڌنا سڪل لاءِ صبح جو سڄ اُڀرڻ کان پهرين اُٿڻو آهي. پاڻ کي  
 شد ڪري.

- (۱) اَلَهَ پوڄا ٿهر هئڻ ٿهر جي.
  - (۲) اوڀر يا اتر طرف منهن ڪري پوڄا ڪجي.
  - (۲) پوتر آسن تي ويهي ساڌنا ڪجي.
  - (۳) اوم جو يا ڪنهن نام جو مانسڪ جاپ ڪجي.
  - (۵) من کي پورو ايڪاگرچت ڪري ساڌنا ڪجي.
  - (۶) من ۾ آشيپ ويچار اچي ته اُن مهل ئي آڀياس بند ڪجي.
- سيڌي پراپت ٿي وڃي ته اُن کي لڪائي رکجي.
- سنا ويچار، ويڻو کاڌو کائڻ، برهمچاريه ۾ رهڻ، پنهنجي  
 اندرين کي وس ۾ رکڻ، سٺو وهنوار، منتر ۽ يوگه ڪرڻ هن ۾ تمام  
 ضروري آهي.

## واستو شاستر

واستو شاستر جو مطلب آهي ”واس“ ڪرڻ، جيڪو اسانجي پراچين  
ڀارت جي مهان جيون ڪا آهي.

اِهو هڪ وڳيان آهي، جيڪڏهن اسانجو گهر يا آفيس واستوءَ جي حساب  
سان صحيح ٺهيل آهي ته اهو اسانجي زندگيءَ ۾ سڪه ۽ شانتي آڻيندو آهي  
۽ نه ئي ڪا بيماري ايندي آهي.

جيڪڏهن واستوءَ جي حساب سان نه ٺهيل آهي ته اُن جو پريڳام آهي،  
دڪه، گشت، بيماري گهڻين ئي حالتن کي منهن ڏيڻو پوندو آهي. سڀ  
اُڻپ ڦل ڏيندو آهي.

گهر، آفيس، دوڪان وٺڻ کان اڳهه واستوءَ جي حساب سان ڏسي ڪري  
وٺڻ گهرجي، جيڪڏهن واستوءَ جي حساب سان نه ٺهيل آهي ته اُنکي ڦير  
گهير ڪري ٺاهڻ گهرجي.

پلاٽ جو آڪار، اُن جي زمين مٽي، ڏسي ڪري وٺڻ گهرجي ۽ سُڀ  
مهورت ڏسي ڪري اُن جي پوڄا ڪرڻ گهرجي. ٺاهڻ وقت پلاٽ جون نڪتل  
ڪنڊون ڪٽي ڦٽي ڪرڻ گهرجي. اُنکي چورس يا مسطيتل ڪري ئي ٺاهڻ  
۾ عقلمندي آهي.

واستو شاستر جو وڳيان برهمانڊ جي پنجن ضروري ڌڻيون تي ٽڪيل  
آهي، آڪاش (آسمان)، اُگني (باه)، وايو (هوا)، پرتيوي (زمين) ۽ جل (پاڻي).

واستو شاستر جي انوسار پلاٽ کي آٽ ڏسائون (طرف) آهن، اُن ۾ مکيه  
 چار ڏسائون (طرف) آهن. صبح جو سڄ جي سامهون بيهڻ تي اها اوڀر طرف  
 آهي. پٺيان اولهه، کاٻي پاسي اُتر ۽ ساڄي پاسي ڏکڻ طرف ٿيندو آهي. ٻن  
 ڏيسائون (طرفن) جي ملڻ کي ڪنڊ چوندا آهن.  
 ايشان - اُتر اها جل (پاڻي) ڏشا (طرف) آهي.  
 آگنييه - اوڀر ڪنڊ، اها باه جو طرف آهي.  
 نيرتيه - ڏکڻ ڪنڊ، اها پرڻوي (زمين) جو طرف آهي.  
 وايويه - اولهه ڪنڊ، هوا جو طرف آهي.

### واستو شاستر جا ڪجهه نيم -

ننڊ - سر هميشه ڏکڻ ۽ اوڀر طرف ڪري سمهڻ گهرجي، ننڊ سٺي ايندي  
 آهي، ڪابه بيماري نه ٿيندي.

کاڌو - اوڀر طرف ڏانهن منهن ڪري کائڻ سان پڇڻ جي شڪتي سٺي  
 ٿيندي آهي.

پڙهائي - اُتر طرف ڏانهن منهن ڪري پڙهڻ گهرجي.  
 پوڄا - اُتر يا اوڀر طرف ڏانهن منهن هڻڻ گهرجي.  
 تجوڙي - اُتر يا اوڀر طرف کليل گهرجي، ڏن لاپ ٿيندو.  
 پاڻي - پاڻي اُتر يا اوڀر طرف ڏانهن وهڻ گهرجي.

بیماریوں لاء  
رام پاڻ نسخا



صلاح

صحت

جي



ڊاڪٽر رام چغتائي

## The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾ عبدالله حسين ”اُداس نسلين“ نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻِڪَ ”لڙهندڙ نسل“ نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ ئي لکيو:

انڌي ماءُ جڙيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ  
ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لُڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ٻَرنڊڙ، چُرندڙ، ڪِرندڙ، اوسيئڙو ڪَندڙ، پاڙي، ڪاڻو، پاڇوڪڙ، ڪاوڙيل ۽ وڙهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سگهجي ٿو، پر اسان انهن سڀني وچان ”پڙهندڙ“ نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان ڪڍي ڪمپيوٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعني e-books ٺاهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌڻ، ويجهڻ ۽ هِڪَ ٻئي کي ڳولي سَهڪاري تحريڪ جي رستي تي آڻڻ جي آس رکون ٿا.

پڙهندڙ نسل (پڻ) ڪا به تنظيم ناهي. اُن جو ڪو به صدر، عهديدار يا پايو وجهندڙ نه آهي. جيڪڏهن ڪو به شخص اهڙي دعويٰ ڪري ٿو ته پڪ ڄاڻو ته اهو ڪوڙو آهي. نه ئي وري پڻ جي نالي ڪي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪڏهن ڪو اهڙي ڪوشش ڪري ٿو ته پڪ ڄاڻو ته اهو به ڪوڙو آهي.

جهڙيءَ طرح وڻن جا پَن ساوا، ڳاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اهڙيءَ طرح پڙهندڙ سُئل وارا پَن به مختلف آهن ۽ هوندا. اُهي ساڳئي ئي وقت اداس ۽ پڙهندڙ، ٻرندڙ ۽ پڙهندڙ، سُست ۽ پڙهندڙ يا وڙهندڙ ۽ پڙهندڙ به ٿي سگهن ٿا. ٻين لفظن ۾ پَن ڪا خصوصي ۽ تالي لڳل ڪلب Exclusive Club نه آهي.

ڪوشش اها هوندي ته پَن جا سڀ ڪم ڪار سهڪاري ۽ رضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪن آهي ته ڪي ڪم اجرتي بنيادن تي به ٿين. اهڙي حالت ۾ پَن پاڻ هڪٻئي جي مدد ڪرڻ جي اصول هيٺ ڏي وٺ ڪندا ۽ غيرتجارتي non-commercial رهندا. پَن پاران ڪتابن کي ڊجيٽائيز digitize ڪرڻ جي عمل مان ڪو به مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪئي ويندي.

ڪتابن کي ڊجيٽائيز ڪرڻ کان پوءِ اهم مرحلو ورهائڻ distribution جو ٿيندو. اهو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪڏهن ڪو پيسا ڪمائي سگهي ٿو ته ڀلي ڪمائي، رڳو پَن سان اُن جو ڪو به لاڳاپو نه هوندو.

پَن کي کليل اکرن ۾ صلاح ڏجي ٿي ته هو وَس پٽاندڙ وڌ کان وڌ ڪتاب خريد ڪري ڪتابن جي ليڱڪن، ڇپائيندڙن ۽ ڇاپيندڙن کي همٿائين. پر ساڳئي وقت علم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران ڪنهن به رڪاوٽ کي نه مڃين.

شيخ آياز علم، ڄاڻ، سمجھ ۽ ڏاهپ کي گيت، بيت، سٽ، پُڪارَ سان  
تشبيهه ڏيندي انهن سڀني کي بمن، گولين ۽ بارود جي مدِ مقابل بيهاريو  
آهي. اياز چوي ٿو ته:

گيت به ڄڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪرڻ ٿا.

.....

ڄڻ ڄڻ ڄاڙ وڌي ٿي جڳ ۾، هو ٻوليءَ جي آڙ چُپن ٿا؛  
ريٽيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موٽي منجهه پهراڙ چُپن ٿا؛

.....

ڪالهه هُيا جي سُرخ گلن جيئن، اڄڪلهه نيلا پيلا آهن؛  
گيت به ڄڻ گوريلا آهن.....

.....

هي بيت اُٿي، هي بم-گولو،

جيڪي به ڪٿين، جيڪي به ڪٿين!

مون لاءِ ٻنهي ۾ فرقُ نه آ، هي بيتُ به بمَ جو ساٿي آ،  
جنهن رڻ ۾ رات ڪيا راڙا، تنهن هڏ ۽ چمَ جو ساٿي آ -

ان حساب سان اڻڄاڻائي کي پاڻ تي اهو سوچي مڙهڻ ته ”هاڻي ويڙهه ۽  
عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نه وڃايو“ نادانيءَ جي نشاني  
آهي.

پَن جو پڙهڻ عام ڪتابي ڪيڙن وانگر رُڳو نصابي ڪتابن تائين  
محدود نه هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج  
۽ سماجي حالتن تان نظر ڪڍي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي  
پاليسيون policies اڻڄاڻن ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَن نصابي ڪتابن  
سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ ٻين

ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بنائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پڙهندڙ نسل جا پڻ سڀني کي چو، چالاءِ ۽ ڪينئن جهڙن سوالن کي هر بيان تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوڏ ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جواب ڳولڻ کي نه رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اڻٽر گهرج unavoidable necessity سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان به پڙهڻ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي ان سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا، بس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون پاڪي پائي چيو ته ”منهنجا پاءُ  
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پڻ پڻ جو پڙلاءُ.“  
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)